

• • •
ВІДСТОЮЙТЕ ТЕ,
ЩО ВАМ ПОТРІБНО,
ВІДЧУЙТЕ СВОБОДУ
БУТИ СОБОЮ
• • •

Бестселер New York Times

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя
без травм і комплексів

Недра Гловер
Тавваб

КСД



Бестселер New York Times

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя
без травм і комплексів

Недра Гловер
Тавваб

КСД

Бестселер New York Times

Nedra Glover
Tawwab

SET BOUNDARIES, FIND PEACE

A Guide to Reclaiming Yourself

Недра Гловер
Тавваб

ОСОБИСТІ КОРДОНИ

Керівництво зі спокійного життя
без травм і комплексів

ХАРКІВ
2023 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-15-0091-4 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без
письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Перекладено за виданням: Tawwab N. G. Set Boundaries, Find Peace: A Guide to Reclaiming Yourself Hardcover – / Nedra Glover Tawwab. — New York: TarcherPerigee, an imprint of Penguin Random House LLC, 2021. — 304 p.

Переклад з англійської *Олеси Малої*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Стаєте жертвою нетактовних запитань на кшталт «Чому досі не в стосунках / без дитини / престижної роботи»? Кажете «так» замість «ні», бо не хочете конфлікту? Дозволяєте маніпуляції та рідко висловлюєте власну думку? Ваші особисті кордони постійно порушують?

Як наслідок: доводиться спілкуватися з людьми, які не подобаються, ходити на роботу, з якої мрієте звільнитися, та постійно терпіти чужі повчання. Час змінити правила гри. І встановити межі.

Недра Тавваб зрозуміло і тактовно аналізує, навіщо нам особисті кордони та як вони функціонують. Поради Тавваб допоможуть почуватися впевненіше, подолати комплекси, пропрацювати травми, усвідомити свої сили, повністю реалізувати власний потенціал і здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті.

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2023

Відгуки на книжку «Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів»

«Це справжня Біблія особистих кордонів. Недра не лише пояснює, як встановити здорові особисті кордони, а й описує, як розібратися у власних почуттях та намірах. Щоб віднайти спокій, необхідно докласти зусиль — і Недра написала посібник про те, як не лише докладати зусилля, а й упоратися з таким завданням».

Александра Ель, авторка книги «Після дощу»[1](#)

«Якщо ви хочете почитати зрозумілі, актуальні та суголосні вам поради про те, як встановлювати особисті кордони, висловлювати потреби та досягати більшого спокою в житті, книга Недри Тавваб саме для вас».

Шелеана Айяна, письменниця і засновниця компанії «Rising Woman»

«Це книга про особисті межі, на яку ми всі так давно чекали! Недра Тавваб пропонує чіткі, тактовні та сповнені розуміння поради щодо теми, яка часто обговорюється, але рідко коли стає поштовхом для змін. Якщо ви готові віднайти гармонію та змінити ставлення до себе й інших, неодмінно почитайте книгу “Особисті кордони” найближчим часом».

В'єна Фараон, сімейна психотерапевтка, засновниця психологічного центру «Усвідомлений шлюб та сімейне життя» («Mindful Marriage & Family»)

«У книзі “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” зрозуміло і тактовно проаналізовані питання про те, що таке особисті кордони, навіщо вони нам та як функціонують.

Прочитавши цю книгу, ви почуватиметеся впевненіше, усвідомлюватимете власні сили та будете готові до непростих розмов».

Мелісса Урбан, співзасновниця і голова компанії здорового харчування «Whole30»

«Без здорових особистих кордонів ми не здатні повністю проживати життя так, як хочемо. Ця книга надихає на зміни, даючи читачеві надійні поради про те, як формувати очікування та встановлювати межі прийнятної, щоб жити з відчуттям безпеки, поваги та самоактуалізації, яких ми варті».

Скотт Баррі Кауфман, дослідник у галузі психології, ведучий подкасту «Психологія» (The Psychology Podcast), автор книги «За межами піраміди потреб»²

«Книга “Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів” — це орієнтований на читача практичний poradnik, який допоможе повністю реалізувати власний потенціал та здобути омріяну свободу, чітко встановлюючи здорові кордони в особистому та професійному житті, дружніх та романтичних стосунках. Вражаючий твір, від якого неможливо відірватися!»

Майлек Тіль, засновниця компанії «CURLBOX»

«Зрозумілий poradnik про те, як усвідомлювати та встановлювати міжособистісні межі... Книжка викличе захват як у читачів, які стежать за Тавваб у соцмережах, так і в не знайомих з її творчістю людей, що мають проблеми зі встановленням особистих кордонів».

часопис «Publishers Weekly»

¹ «After the Rain: Gentle Reminders for Healing, Courage, and Self-Love», українською мовою книгу не перекладали (тут і далі — примітки перекладача).

² Скотт Кауфман. За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. А. Марховська. Київ: Лабораторія, 2021.

Ця книга не може вважатися наданням професійних медичних порад або послуг з боку видавця чи авторки. Ідеї, поради та пропозиції у цій книзі не можуть замінити консультації лікаря. У разі питань щодо стану здоров'я зверніться за медичною допомогою. Ні авторка, ні видавець не несуть відповідальності за будь-яку шкоду, нібито заподіяну інформацією у цій книзі.

Здорові особисті кордони змінили моє життя — я й не уявляла, що таке можливо. Ця книга присвячується усім, хто залишається вільним завдяки непохитним та здоровим особистим межам.

Передмова

До встановлення здорових особистих кордонів моє життя було гнітючим і сповненим хаосу. Я теж колись потерпала від співзалежності, намагалася віднайти гармонію в особистому житті та на роботі й відчувала невдоволення від стосунків. Але встановлення очікувань від себе та інших подарувало мені спокій. Формування здорових стосунків у житті — це постійний процес, але з часом і досвідом стає легше.

Щойно я забуваю встановити межі прийняттого, як старі проблеми вигулькують знову. Саме тому здорові особисті кордони стали частиною мого життя. Я наполегливо плекаю асертивність³ та самодисципліну, створюючи для себе саме те життя, якого я прагну. Раніше я відчувала сильне обурення, адже сподівалася, що інші люди самі зрозуміють, який у мене настрій і чого я хочу. Методом спроб та помилок я встановила, що люди не можуть здогадатися про мої потреби. Вони опікувалися своїми справами, а я страждала мовчки.

Тепер мені легше промовляти те, що раніше було відчутно важче, наприклад «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Мені було моторошно. Не хотіла, щоб хтось розлютився. Не знала, як таке сказати. Я боялася, що якщо захищатиму власні інтереси, то втрачу стосунки. Утім, усе це дорого мені обходилося.

Вперше дізнавшись про особисті кордони, я не зрозуміла, як застосувати цю ідею у повсякденному житті. «Кордони» здавалися надто широким і трохи лячним поняттям. У цій книжці ми розглянемо багато аспектів формування власних здорових меж і проаналізуємо, як можна виявляти повагу до особистих кордонів інших людей. Мені знадобилося багато років, щоб не почуватися *надто* винною, коли я встановлюю особисті кордони. Тоді я не розуміла, що відчуття провини — це цілком нормально, коли ви робите щось, що здається недобрим. Тому в цій книзі ми поговоримо про те, як упоратися з неприємними відчуттями (зокрема провиною), які втримують вас від омріяного життя. Сподіваюся, вона додасть вам мужності та впевненості, щоб ви могли сформувати здорові особисті кордони у власному житті.

[3](#) Асертивність (*псих.*) — здатність наполягати на своєму без агресії.

Вступ

Особисті кордони подарують вам свободу.

Я працюю психотерапевткою вже чотирнадцять років. Люди не приходять у психотерапію, скаржачись на проблеми з особистими кордонами. Коли вони вперше приходять до мене, то проблеми з особистими межами здаються їм чимось іншим: вони говорять про невдачі з піклуванням про себе, конфлікти, невміння правильно планувати час, згубний вплив соцмереж на їхній емоційний стан.

І коли розповідь клієнта про його обурення, нещастя, переобтяженість і співзалежність добігає кінця, я м'яко кажу йому: «У вас проблеми з особистими кордонами». Після цього ми починаємо аналізувати, як саме його кордони порушуються, як можна висловити власні межі, як подолати наслідки їх формування (адже коли ви наполягаєте на своєму, це може викликати у вас неприємні емоції та відчуття провини).

Свої роздуми про наслідки проблем з особистими межами я зазвичай публікую у вигляді дописів в інстаграмі. Мій допис «Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони» став вірусним.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони:

- Ви відчуваєте переобтяженість.
- Ви відчуваєте обурення, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов та спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитеся на те, що допомагаєте іншим, і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб усе покинути та просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Приголомшлива реакція на такі мої пости в інтернеті показує, що люди відчувають сильну потребу в особистих кордонах. Мої месенджери переповнені повідомленнями на кшталт: «У мене

проблема з особистими кордонами, будь ласка, допоможіть!»
Щотижня я відповідаю на запитання в інстаграмі, і 85 % запитань стосуються саме цієї теми.

Ось приклади таких запитань:

«Мої друзі напиваються щотижня, і в такий час мені неприємно з ними спілкуватися. Що мені робити?»

«Я не можу відмовити брату, який постійно просить позичити йому гроші».

«Батьки хочуть, щоб я приїхала до них на свята. А я хочу поїхати до родичів мого чоловіка. Як мені сказати про це батькам?»

Відповісти на всі ці запитання в інстаграмі просто неможливо. Тиждень за тижнем у людей виникає все більше запитань про те, як подолати проблеми у спілкуванні. Я наче зазирнула у бездонну прірву проблем з особистими кордонами! І зрозуміла, що єдиний спосіб допомогти людям розібратися з цими запитаннями — це написати книжку про стратегії подолання таких проблем. Ці стратегії ґрунтуються не лише на роботі з клієнтами та моїй діяльності онлайн — у мене й самої були проблеми з особистими кордонами протягом чи не всього життя. Я продовжую працювати над ними щодня і з власного досвіду знаю, як важливо встановити здорові межі прийнятного.

Досить часто я викладаю в інстаграм-сторіз опитування, адже це чудовий спосіб дізнатися щось нове про спільноту моїх читачів. Іноді результати мене спантеличують. Наприклад, якось я запитала: «Чи відрізняються ваші очікування щодо батька від очікувань щодо мами?» Понад 60 % респондентів сказали, мовляв, ні. Я була ошелешена, адже матусі (а я й сама мама) говорять про те, що вимоги дітей саме до мам набагато вищі за вимоги до татусів. Але, схоже, мої підписники в інстаграмі були переконані, що тато і мама однаково важливі. У цій книзі я, зокрема, описала такі опитування та їхні результати.

Як і для більшості людей, для мене встановлювати особисті кордони найскладніше саме у стосунках в сім'ї. Кожна сім'я має свої приховані правила взаємодії. Якщо хочете відчувати провину — встановіть якісь обмеження для рідних.

Минулого року я отримала есемеску від одного родича, який просив допомогти йому виправити поведінку однієї людини. Я зрозуміла, наскільки виросла, коли відповіла йому: «Це не моє завдання. І не твоє

завдання також». Я багато років намагалася врятувати ту людину, а потім облишила ці спроби. Рятувати людей — це не моє завдання. І виправляти їхню поведінку — також. Я можу допомогти людям, але не можу їх змінити. Тієї миті я пишалася власними кордонами й тим, який довгий шлях пройшла, щоб розвинути в собі здатність ці кордони поважати. Методом спроб і помилок я встановила: «Якщо тобі щось не подобається, варто щось з цим вчинити». Я виходила з того, що маю з усім миритися і допомагати людям, навіть якщо мені це шкодить. Я не хотіла розчаровувати інших. Це найвагоміша причина, з якої люди не встановлюють особисті кордони: страх, що хтось розлютиться.

Страх не ґрунтується на фактах.

Але страх не ґрунтується на фактах. Він спирається на негативні думки й історії, які ми самі собі розповідаємо. Протягом багатьох років я вчилася розуміти: коли людям потрібна моя допомога, вони мають це усвідомити та попросити мене підтримати їх. А я маю бути здатною допомогти. І хотіти допомогти. Мені знадобилися роки, щоб усвідомити: «виправляючи» інших людей, я їм не допомагала, а лише заважала впоратися з тим, з чим вони мусили впоратися самі.

З цієї книги ви дізнаєтеся більше про ситуації, коли мої кордони спрацьовували і не спрацьовували.

Встановлювати обмеження нелегко, особливо коли йдеться про людей, яких ми любимо. Може здаватися, що ризик розлютити таку людину набагато гірший за однесеньку неприємність. Але скільки стосунків я могла б врятувати, якби лишень щось сказала! Іноді такі обмеження можуть бути доволі серйозними: «Я не буду залишатися поряд з тобою, коли ти пиячиш». А іноді можуть здаватися геть незначними: «Будь ласка, знімай взуття, коли приходиш до мене додому». Але всі ці обмеження важливі.

Люди не знають, чого ви хочете. І пояснювати це — ваше завдання. Ясність рятує стосунки.

Ясність рятує стосунки.

У цій книзі чітко прописано, як зрозуміти, що у вас проблеми з особистими кордонами, як висловитися про свої потреби щодо

особистих кордонів, і як діяти відповідно. Цей процес не завжди приємний. Спочатку може бути складно висловити, чого ви хочете і що вам потрібно. І вже геть прикро розбиратися з наслідками формування особистих кордонів. Утім, що більше ви це робите, тим легше вам буде. Особливо коли ви відчуєте спокій, до якого це формування призводить.

Причини, з яких люди не поважають ваші особисті кордони:

- Ви не сприймаєте себе серйозно.
- Ви не покладаєте відповідальність на інших людей.
- Ви перепрошуєте, коли встановлюєте кордони.
- Ви дозволяєте іншим надто багато гнучкості.
- Ви висловлюєтеся невпевнено.
- Ви не висловлюєтеся щодо ваших особистих кордонів (ці думки залишаються у вас в голові).
- Ви виходите з того, що досить лише раз сказати про особисті кордони.
- Ви виходите з того, що люди самі здогадаються про ваші бажання та потреби, побачивши, як ви реагуєте, коли вони порушують ту чи іншу межу прийнятнього.

Протягом чотирнадцяти років я мала за честь допомагати людям розбиратися в їхніх стосунках і віднаходити мужність, щоб створювати здорові стосунки. На сторінках цієї книжки ви побачите історії, які допоможуть вам сформуванати глибоке розуміння того, як саме особисті кордони функціонують у реальному житті. Ці історії — літературно оброблений матеріал з моєї роботи з клієнтами. Усі імена, подробиці та факти з життя, що могли б вказати на конкретну людину, було змінено, щоб зберегти анонімність. Я сподіваюся, що ви впізнаєте себе в цих історіях інших людей і навчитесь змінювати стосунки.

Іноді ми знаємо, що маємо встановити особисті кордони, але й гадки не маємо, з чого почати. Ця книга може слугувати порадином, який допоможе вам усвідомити переваги певних обмежень і розібратися у непростій справі формування очікувань, зберігаючи цінності в стосунках. Оскільки доволі часто ми не знаємо, як саме висловитися про свої потреби, я додала до книги варіанти формулювань.

Скористайтесь моїми формулюваннями — або випрацюйте власні.
У кожному розділі містяться запитання для самоаналізу та вправи, які допоможуть вам краще зрозуміти матеріал.

Частина 1. Усвідомлення важливості особистих кордонів

Розділ 1. То що ж таке особисті кордони?

Особисті кордони — це передумова здорових стосунків.

«Я відчуваю, що не можу впоратися з таким навантаженням», — сказала Кім, ховаючи обличчя в долонях. Жінка звернулася до мене два тижні тому, повернувшись додому після медового місяця. Вона нещодавно одружилася, та й на роботі все було чудово. Кім пишалася тим, що вона найкраща в усьому, що робить. Утім, хвилювання про те, щоб з усім *упоратися*, стало всепоглинним. Кім почувалася виснаженою і боялася вставати з ліжка вранці. Вона наполегливо прагнула бути не лише найкращою для себе, але й здаватися найкращою іншим: найкраща подруга, найкраща донька, найкраща сестра, найкраща колега. Тепер вона хотіла бути ще й найкращою дружиною. А колись — і найкращою мамою. Для Кім «бути найкращою» означало завжди на все погоджуватися. Відмова — це ганебно. Відмова — це егоїстично. Ця жінка прийшла до мене, сподіваючись зрозуміти, як робити більше, не відчуваючи такого виснаження.

Сидячи на дивані у мене в кабінеті, Кім перелічувала все, що вона погодилася зробити для інших людей наступного тижня. Вона наполягала, що її подрузі *потрібна її* допомога з переїздом. Колега не впорається зі своїм *проектом* без її втручання. Кім шукала рішення. Намагалася вивільнити час, щоб встигнути, обіцяла зробити обіцяне. Вона все перераховувала завдання, які намагалася розпланувати, коли я попросила її зупинитися. І тактовно звернула її увагу на те, що просто неможливо «створити» час. Жінка ошелешено подивилася на мене. «Не хвилюйтеся, — сказала я. — Я можу допомогти вам зменшити навантаження». Судячи з її виразу обличчя, така можливість просто не спадала їй на думку. І мене це не здивувало. Я зустрічаю дуже багато людей (особливо жінок), які все віддають і віддають, а в результаті відчуваються виснаженими та навіть страждають на депресію. Саме тому ми й живемо в культурі емоційного вигорання.

Насамперед я запропонувала Кім скласти список усього, що їй потрібно зробити на роботі та вдома наступного тижня. Цей тиждень вже був у неї повністю розпланований (ну звісно). І на кожне завдання

було встановлено свій дедлайн. Утім, Кім бачила, що їй просто не вистачить часу, щоб впоратися з усіма запланованими справами.

Я запитала її: «Що вам *насправді* потрібно зробити? А які завдання ви можете доручити комусь іншому? Як гадаєте, ваша подруга зможе знайти когось, хто допоможе їй з переїздом?» Замислившись, Кім трошки помовчала і погодилась. Але вона наполягала на тому, що *хоче* допомогти. Цієї миті я побачила, що у Кім проблеми зі встановленням меж прийняттого в тому, як часто і скільки вона готова допомагати іншим, і саме ця проблема посилювала її тривожність. У неї ж були найкращі наміри, чи не так? Вона лише хотіла допомагати! Але такий рівень готовності допомагати було неможливо підтримувати. Кім вкрай потрібно було виконувати *менше справ*. Коли я згадала можливість доручити справи комусь іншому, жінка відразу відмовилась від цієї ідеї. Вона знала лише один спосіб допомогти — це погодитись виконати завдання самостійно.

Небажання відмовлятися змусило Кім прийти до мене. Саме воно спричиняло її хвилювання, стрес і розпачливу тривожність. Наукові дослідження демонструють, що рівень тривожності в суспільстві зростає. Проблеми у стосунках — одна з головних причин посилення тривожних розладів. Тривожність та депресія — дві найпоширеніші причини звернення клієнтів до психотерапевтів. Як і Кім, люди приходять у психотерапію, коли тривожність починає порушувати їхнє повсякденне життя.

Ми з Кім працювали над пошуком причин, з яких вона відчувала потребу підтримувати всіх навколо. Я допомогла їй зрозуміти, що відмови подарують їй вільний час, якого вона прагнула. Нададуть їй свободу звикнути до нової ролі дружини. Зменшать рівень тривожності, і вона зможе щоранку вставати з ліжка та починати день, не відчуючи переобтяження невідкладними обов'язками.

Моє визначення поняття «особисті кордони»

Особисті кордони — це очікування та потреби, які допомагають вам почуватися у стосунках безпечно та комфортно. Очікування у стосунках допомагають вам залишатися психологічно та емоційно здоровими. Розуміння того, коли варто відмовитись, а коли

погодитись, — це наріжна умова почуття комфорту в спілкуванні з іншими людьми.

Ознаки того, що вам потрібні здоровіші особисті кордони

Кім не могла нормально функціонувати, оскільки постійно поверталася до тих же думок, планувала, хвилювалася через брак часу і боялася починати діяти. Словом, вона потерпала від стресу.

Такі порушення психологічного здоров'я, як тривожний розлад, можуть бути спричинені нашою неврологічною реакцією на стрес. Коли людина відчуває стрес, її мозок не може вповільнити роботу. Страждає сон. Людина відчуває жах. Як психотерапевтка я бачу, що проблеми з особистими кордонами часто призводять до таких симптомів, як відмова від піклування про себе, переобтяженість, обурення, звернення до стратегій уникання та інших порушень психологічного здоров'я.

Відмова від піклування про себе

Усі ми чули метафору, що базується на правилах безпеки в літаку: «Скористайтеся кисневою маскою самі, *перш ніж* допомагати іншим». Просто, еге ж? Аж ніяк! *Відмова від піклування про себе* — перше, що відбувається, коли нас поглинає бажання допомагати іншим.

Ви навіть уявити не можете, скільки людей приходять до мене, скаржачись: «У мене не вистачає часу зробити щось для себе». Після недовгого аналізу ситуації стає очевидним, що ці люди *не відводять* часу на себе. Власне, часто навіть здається, що вони забули, як піклуватися про себе. Їм не вдається знайти час на здоровий сніданок або п'ятихвилинну медитацію, натомість вони щотижня витрачають години на волонтерську діяльність у школі, де навчаються їхні діти. Така невідповідність — безпосередня ознака проблем з особистими кордонами.

Основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів.

Піклування про себе — це не просто день у спа-салоні. І це не вияв егоїзму. Відмовляючись допомогти іншій людині, ви теж піклуєтесь про себе. Піклування про себе — це увага до власних потреб. Як і в ситуації з кисневою маскою в літаку, піклуючись про себе, ви отримуєте більше сил для допомоги іншим. Якщо подумати, то основа піклування про себе — це встановлення особистих кордонів. Відмовляючись допомогти, ви сприяєте власному емоційному, фізичному та психологічному здоров'ю.

Переобтяженість

Кім звернулася до психотерапевта, бо постійно відчувала *переобтяженість обов'язками*. Це один із поширених симптомів проблем з особистими кордонами. Переобтяжені люди мають більше справ, ніж часу, який потрібен на виконання цих справ. Вони загрузають у думках про те, як їм втулити ще щось у й без того щільний розклад. Така заклопотаність — характерна риса нашої культури. Усі прагнуть виконувати все більше й більше справ, не замислюючись про потрібний на це час. Ціна за це — наше хороше самопочуття. Розуміння особистих кордонів — це передумова для проактивної оцінки того, з чим насправді можна впоратися. Воно дозволяє повністю зосередитися на завданні, яке ви виконуєте, без гнітючого *відчуття постійної переобтяженості*.

Обурення

Вам здається, що вас просто використовують? Ви відчуваєте розчарування, роздратування, образу, злість? Це результат *обурення*, яке охоплює нас, коли ми не встановлюємо межі прийнятного. Обурення впливає на те, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Воно заважає нам залишатися найкращою версією себе у стосунках. Воно породжує конфлікти. Викликає параною. Створює перепони. Постійне обурення впливає на те, як ми сприймаємо наміри інших людей. Відчуваючи обурення, ми робимо щось через обов'язок, а не заради радості допомоги. Обурення важко не помітити.

Коли клієнт приходить в терапію і каже: «Я мушу піклуватися про маму, і це викликає в мене злість», — я відразу бачу його

роздратування та обурення. Аналізуючи, чому ця людина відчуває такий тиск обов'язків у піклуванні, я можу допомогти клієнту переглянути власні переконання. Справді, цей клієнт хоче, щоб про його матір хтось подбав. Але ж він не має бути єдиною людиною, яка це робить. Встановивши особисті кордони (наприклад, звернувшись за підтримкою до інших родичів і перерозподіливши завдання), клієнт може позбутися стресу.

Запам'ятайте ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони:

- Ви відчуваєте переобтяженість.
- Ви відчуваєте обурення, коли люди просять вас допомогти.
- Ви уникаєте телефонних розмов та спілкування з людьми, які, на вашу думку, можуть вас про щось попросити.
- Ви скаржитесь на те, що допомагаєте іншим і натомість нічого не отримуєте.
- Ви відчуваєте вигоряння.
- Ви часто мрієте про те, щоб все покинути й просто зникнути.
- Ви не маєте часу на себе.

Уникання

Зникнення, ігнорування, розрив контактів з іншими людьми — усе це стратегії *уникання*. Нічого не відповідаючи на висловлене прохання, відкладаючи прояснення ситуації або просто зникаючи, ми уникаємо неприємних ситуацій, замість того щоб проактивно розібратися з ними. Проте відкладання проблем шляхом їх уникання означає, що ті ж проблеми виникатимуть знову і знову, переслідуючи нас у всіх стосунках.

Уникання — це пасивно-агресивний спосіб показати, що ви втомилися допомагати. Сподівання на те, що проблема просто зникне, здається найбезпечнішим вибором, а втім, уникання — це реакція, що ґрунтується на страху. Уникаючи розмов про наші очікування, ми не можемо запобігати конфліктам. Так ми лише відкладаємо невідворотне завдання з установами особистих кордонів.

Думки про втечу — «От би все облишити та й заподітися кудись!» — ознака нагального уникання. Мрії про те, як ви проводите дні на самоті, ігноруючи всі дзвінки та ховаючись від людей, свідчать, що уникання видається вам остаточною відповіддю. Але формування особистих кордонів — це єдиний реалістичний спосіб позбутися таких проблем.

Навчившись асертивно наполягати на певних обмеженнях у спілкуванні з іншими людьми, ви зможете позбутися цих симптомів та впоратися з нападами депресії та тривожності. Брак розуміння особистих кордонів призводить до засвоєння нездорових звичок. Тож припинімо це.

Розуміння особистих кордонів

Сформувавши здорові особисті кордони, ви відчуваєте себе в безпеці, що вас люблять і поважають, вам спокійно. Особисті кордони визначають, як ви дозволяєте іншим допомагати вам і як ви самі готові допомагати іншим. Але лише цим вони не обмежуються.

Значення особистих кордонів:

- Вони дають вам змогу не перенапружуватись.
- Це спосіб піклуватися про себе.
- Вони визначають ролі у стосунках.
- Завдяки їм ви визначаєте прийнятну та неприйнятну поведінку у стосунках.
- Вони слугують мірилом того, на що розраховувати у стосунках.
- Це спосіб попросити інших допомогти, коли йдеться про ваші потреби.
- Це спосіб висловити свої потреби іншим.
- Це шлях до здорових стосунків.
- Це шлях до ясності у стосунках.
- Завдяки їм ви почуваєтеся безпечно.

Кордони підказують іншим, як з вами поводитися. Вони можуть бути явними (наприклад, ви можете сказати: «Зараз я дещо тобі розповім і хочу, щоб це залишилось між нами») або такими, що

містять натяк (наприклад, біля дверей у вас стоїть коробка для взуття та шкарпеток). Встановлюючи певні обмеження для інших, важливо усвідомлювати й особисті кордони цих людей, адже вони теж намагаються повідомити вам про власні очікування.

Те, як саме ми встановлюємо та приймаємо особисті кордони, залежить від особливостей нашої сім'ї та власного характеру. Якщо у вашій сім'ї не висловлюються або постійно ігноруються межі прийнятного, імовірно, вам уже в дорослому віці бракуватиме навичок спілкування, необхідних для асертивного наполягання на важливості власних потреб. Приміром, дорослим дітям алкоголіків важко встановлювати межі прийнятного. Батьки, що страждають на якусь залежність, нерідко виховують у дітей переконання, нібито особисті кордони дитини не важливіші за залежність батька чи матері. Коли такі діти виростають, у них виникають проблеми з розумінням та визначенням меж прийнятного. А от якщо в сім'ї, у якій ви вирости, усі висловлюють і поважають здорові особисті кордони, ви з більшою імовірністю легко визначатимете межі прийнятного за будь-яких обставин.

Характер визначає силу нашої реакції на повагу або зневагу до особистих кордонів. Люди із симптомами тривожності більш схильні надмірно реагувати, коли відчують виклик. У них часто виникають проблеми з контролем емоцій: такі люди не здатні адекватно реагувати на ці ситуації. Люди, схильні до сильних виявів незгоди (це може виявлятися як потреба завжди мати рацію, постійні суперечки через дрібниці, неспроможність приймати відмінності в інших людях), з більшою імовірністю опиратимуться встановленню обмежень. Відкритість (здатність до прийняття змін) і усвідомленість (готовність вчитися і рости) — риси характеру тих, хто з більшою імовірністю поважає встановлені межі прийнятного.

Особисті кордони важливі у будь-якому віці. Вони змінюються у стосунках, адже змінюються і самі люди. Поворотна мить, як-от: весілля, вступ до вишу, народження дитини — часто вимагає перегляду особистих кордонів.

ВЛАСНЕ, ІСНУЄ три типи особистих кордонів. Подумайте, чи якісь із них здаються вам знайомими.

Пористі особисті кордони

Пористі кордони — слабкі чи слабо виражені. Вони — позасвідомо для нас — шкодять, призводячи до виснаженості, перенапруження, депресії, тривожності, і стають передумовою для нездорової динаміки у стосунках. Кім, про яку йшлося на початку цієї книги, є прикладом того, як виявляються пористі особисті кордони — і як вони можуть псувати життя.

Ознаки пористих особистих кордонів:

- надмірна відвертість;
- співзалежність;
- злиття (брак емоційного відокремлення вас від іншої людини);
- нездатність відмовляти;
- догоджання іншим;
- залежність від сприйняття іншими;
- непереборний страх неприйняття з боку інших;
- відсутність спротиву до психологічного насильства.

Приклади виявів пористих особистих кордонів:

- Ви погоджуєтесь робити щось, чого ви не хочете робити.
- Ви позичаєте людям гроші, бо відчуваєте себе зобов'язаними або коли у вас насправді немає на це коштів.

Жорсткі особисті кордони

На противагу пористим, жорсткі особисті кордони передбачають створення перепон для інших: щоб почуватися в безпеці, ви не підпускаєте до себе людей. Утім, безпека, що уможлиблюється замкненістю, є нездоровою і призводить до геть інших проблем.

Якщо пористі кордони викликають нездорову близькість (злиття), то жорсткі є механізмом самозахисту, спрямованим на забезпечення дистанції. Зазвичай такі кордони викликані страхом вразливості чи

негативним досвідом, коли людиною хтось скористався. Люди з жорсткими особистими кордонами не дозволяють винятків з найсуворіших правил, навіть коли такі винятки були б здоровими. Скажімо, якщо людина з жорсткими особистими кордонами каже: «Я ніколи нікому не позичаю грошей», — вона не відступає від цього правила, навіть якщо її друга, який не схильний до боргів, спіткало лихо.

Ознаки жорстких особистих кордонів:

- повна відсутність відвертості;
- замкненість;
- уникання вразливості;
- розрив контактів;
- високі вимоги до інших;
- встановлення суворих правил.

Приклади виявів жорстких особистих кордонів:

- Ви різко відмовляєте людям, щоб їм більше не хотілося до вас звертатися.
- У вас є правило: ви за жодних обставин не залишитеся посидіти з дітьми вашої сестри.

Здорові особисті кордони

Здорові особисті кордони можливі тоді, коли ваше минуле не впливає на теперішні взаємодії. Вони вимагають усвідомлення емоційних, психічних і фізичних можливостей та передбачають чіткість у спілкуванні.

Ознаки здорових особистих кордонів:

- чітке формулювання цінностей;
- врахування власної думки;
- адекватна відвертість;

- здорова вразливість у стосунках з людьми, яким ви довіряєте;
- прийняття можливості відмовляти;
- прийняття можливості дістати відмову, не прикладаючи її до себе особисто.

Приклади виявів здорових особистих кордонів:

- Ви відмовляєте комусь, не перепрошуючи, адже відмова в цю мить є для вас оптимальним варіантом дій.
- Ви підтримуєте людей фінансово, коли це справді доречно і коли у вас є можливість допомогти, не завдаючи собі фінансової шкоди.

Два кроки у формуванні особистих кордонів

Встановлювати особисті кордони справді важко. Нас часто втримує непереборний страх того, як хтось може відповісти на такі наші намагання. Можливо, ви прокручуєте в голові неприємні розмови та готуетесь до найгірших можливих наслідків. Але повірте мені: тимчасовий дискомфорт заради постійних здорових стосунків того вартий!

Коли ви визначили якусь межу прийнятної, яку хотіли б встановити, пам'ятайте, що цей процес вимагає двох кроків — спілкування та дії.

Спілкування

Висловлення власних потреб — це перший крок. Люди не можуть точно визначити ваші особисті кордони, виходячи лише з вашої мови тіла або невимовлених очікувань. Коли ви чітко зазначаєте, на що саме розраховуєте, у вашого співрозмовника залишається мало можливостей неправильно зрозуміти те, що саме вас влаштувало б. Асертивні висловлення — це найефективніший спосіб.

Висловитися щодо власних особистих кордонів можна так:

- «Коли ми сваримось, я б хотів, щоб ти не підвищував голос і зупинявся, коли відчуваєш, що геть розгнівався. Коли ти підвищуватимеш голос, я казатиму тобі про це».
- «Для мене важливо, щоб ти дотримувався планів, про які ми домовилися. Якщо тобі потрібно змінити плани, будь ласка, надішли мені повідомлення за декілька годин».

Дія

Але висловленням власних потреб у спілкуванні справа не обмежується. Ви маєте підтримувати висловлені вимоги власною поведінкою. Сподівання на те, що співрозмовник прочитає ваші думки, призводить до нездорових стосунків. Потрібна дія. Наприклад, уявімо, що ви сказали другу: «Для мене важливо, щоб ти дотримувався планів, про які ми домовилися. Якщо тобі потрібно змінити плани, будь ласка, надішли мені повідомлення за декілька годин». Оскільки ви чітко висловилися щодо цієї межі прийнятного, вам потрібно підтримувати цю норму діями в разі, якщо вона порушується. Скажімо, повідомте другу, що ви не зможете підлаштуватися під зміну його планів, адже він не попередив вас заздалегідь. Ви можете тактовно сказати: «Я хочу зустрітися з тобою, але мій розклад цього не дозволяє. Можемо домовитись про зустріч наступного тижня». Це важко, я розумію. Але підтримка поваги до ваших особистих кордонів за допомогою дій — єдиний спосіб змусити інших людей зрозуміти, що ви налаштовані серйозно. Це допоможе людям у вашому житті відповідальніше ставитися до ваших особистих кордонів.

Особисті кордони — між вами та іншою людиною

На моїх семінарах учасники часто розповідають, як їм не вдалося встановити ту чи іншу межу прийнятного. Багато хто вважає, що коли межу встановлено, інші люди будуть її дотримуватися. Виходячи з цього, людина, що встановила межу прийнятного, не вдається до якихось дій після обговорення цієї межі. Проте відсутність дій призводить до постійних порушень такої межі у стосунках. Вам потрібно докладати зусиль, щоб забезпечити повагу інших до ваших

особистих кордонів. Захист особистих кордонів — це ваша відповідальність.

У цьому процесі людей найбільше лякає те, як інші можуть відреагувати, тож проаналізуємо, як це може відбуватися.

Найпоширеніші реакції на встановлення особистих кордонів

Важливо враховувати, як люди можуть відреагувати, утім, не варто зациклюватися на цьому.

Можливі реакції на кордони:

1. Спротив
2. Перевірка прийнятного
3. Ігнорування кордонів
4. Раціоналізація та оскарження
5. Відсіч
6. Відмова від спілкування («гостинг»)
7. Відстороненість
8. Прийняття

Спротив

Люди схильні опиратися змінам у стосунках. Спершу це може збивати з пантелику. Утім, якщо людина вас поважає, вона поважатиме і ці зміни. Усі ми зростаємо і розвиваємося, тож і наші стосунки мають змінюватися. Спротив може виникнути будь-коли — відразу після того, як ви встановите межу прийнятного, або вже потім, коли співрозмовник вирішить більше не дотримуватися цього обмеження.

Спротив може бути виявом страху змін або страху виходу із зони комфорту. Дарма що «інший» не завжди означає «поганий», деяким людям важко прийняти нові умови стосунків.

Можливо, коли Кім скаже подрузі, що не зможе допомогти з переїздом, та погодиться. Скаже «Добре» і начебто все зрозуміє. Але

вже наступного дня знову звернеться до Кім: «Ти впевнена, що не зможеш допомогти? Ти ж мені завжди допомагаєш».

Приклади виявів спротиву:

- «Не знаю, чи я зможу».
- «Це несправедливо!»
- «У мене теж є потреби, але я ж не змушую *тебе* змінювати щось».

Як упоратися зі спротивом? Зазначте, що ви зрозуміли побоювання співрозмовника. Повторіть межу прийнятного, яку ви встановили, наприклад:

«Дякую, що поділився. Утім, я наполягаю».

«Я розумію, що тобі не подобається це обмеження, але воно потрібне мені, щоб почуватися безпечно у стосунках. Коли є встановлені межі, я почуваюся безпечніше».

Перевірка прийнятного

Ця поведінка типова для дітей (так малюки домагаються незалежності), але дорослі теж інколи так чинять. Вони вас почули, але хочуть побачити, наскільки вас можна «продавити». Припустімо, Кім каже подрузі: «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Та відповідає: «Може, тоді наступного тижня?» Подруга намагається перевірити, наскільки гнучко Кім поставиться до встановленого обмеження. Якщо Кім скаже: «Добре, наступного тижня я зможу», — вона чітко покаже подрузі, що ця межа гнучка.

Приклади виявів перевірки прийнятного:

- «Я відмовляюся це слухати».
- «Спитаю потім, може, ти й погодишся».

Як упоратися з перевіркою прийнятного? Чітко висловіться щодо поведінки, яку ви помітили. Так і скажіть: «Ти випробовуєш мої межі». Висловіть власні почуття щодо цього: «Коли ти не поважаєш мої особисті кордони, я відчуваю ____». Після цього озвучте межі прийнятного ще раз. Виправдовуючись за власні кордони, ви дозволяєте співрозмовнику поставити під сумнів ваші потреби. Коли

ми намагаємось не засмутити співрозмовника, він може переконати нас відмовитися від здорового обмеження. Докладіть усіх зусиль, щоб чітко встановити межу прийнятного, не виправдовуючи її доцільність, щоб вас не переконували піти на поступки.

Ігнорування кордонів

Люди часто пасивно-агресивно ігнорують ваші особисті кордони, удаючи, нібито не почули вас. Але кордони вимагають поваги. Коли люди не звертають уваги на наші прохання, зростає обурення. З часом воно знищує повагу в стосунках.

Кім каже: «Я не зможу допомогти тобі з переїздом». Минає два дні, і подруга знову запитує: «То коли ти зможеш допомогти мені з переїздом цими вихідними?» У Кім є декілька варіантів дій: знову встановити кордони, піддатися і допомогти подрузі або просто не прийти до неї на вихідні. Вдаючися до асертивності, Кім може сказати: «Два дні тому я казала тобі, що не зможу допомогти з переїздом». Якщо Кім злякається і не насмілиться знову позначити межу прийнятного, цілком імовірно, що вона все ж таки допоможе подрузі. А ця подруга, либонь, і наступного разу не зверне уваги на слова Кім, коли та намагатиметься відстояти особисті кордони.

Приклади виявів ігнорування:

- Співрозмовник робить, що йому заманеться, попри ваші кордони.
- Співрозмовник удає, нібито він не зрозумів, де саме пролягає межа прийнятного.

Як упоратися з ігноруванням? Знову позначте межу прийнятного. Попросіть співрозмовника повторити, що ви щойно сказали. Підкресліть, що для вас ця зміна в поведінці дуже важлива для подальших стосунків: «Мені потрібно, щоб і в майбутньому це відбувалося». Реагуйте на ігнорування, щойно ви помітили цю проблему. Якщо ви так не вчините, цю межу прийнятного буде зруйновано.

Раціоналізація та оскарження

Позаяк раніше ви дозволяли поведінку, яку тепер називаєте неприйнятною, вас можуть розпитувати про це, намагаючись виправдати свою поведінку, раціоналізуючи її, щоб вона вже не видавалася вам проблематичною.

За цього сценарію подруга Кім використовуватиме навідні запитання, як-от: «Чому ти не можеш допомогти мені з переїздом? Я б от *тобі* допомогла!» На такі запитання важко відповісти. Нам хочеться виправдовуватися або перепрошувати. Проте геть не корисно перепрошувати за те, що ви встановлюєте особисті кордони. Пам'ятайте: іншим людям вигідно, якщо у вас *немає* меж прийнятного. У цій ситуації ви мусите піклуватися про себе — і вибачення тут зайві. Справді, люди можуть поставити під сумнів зміни у вашій поведінці, якщо раніше ви робили щось, чого не хочете робити тепер. Цілком нормально повідомити їм, що ви передумали або що такий стан справ вас більше не влаштовує.

Приклади виявів раціоналізації та оскарження:

- «Чому ти просиш мене змінитися?»
- «Який сенс у тому, щоб тепер чинити інакше?»

Як упоратися з раціоналізацією та оскарженням? Украй важливо не виправдовуватися. Відповідайте короткими фразами. Скажіть щось на кшталт: «Це здоровіший підхід для мене». Якщо ви почнете розводитися про своє рішення, то загрузнете у довгих перемовинах.

Відсіч

Люди вдаються до цієї стратегії, коли відчують себе під ударом. Чіткість формулювань дозволяє зменшити вияв агресії з боку співрозмовника, але деякі люди намагатимуться дати вам відсіч попри всі ваші намагання висловити очікування та бажання. Захищаючись, такі люди звинувачуватимуть вас, щоб не відчувати власну провину.

У такій ситуації подруга Кім відповідає: «Знаєш, я ж не щодня прошу тебе допомогти з переїздом, але що ж, добре, як ти не хочеш...» Люди, які звикли давати відсіч, вас не слухають. Вони сприймають ваші слова як особисту образу і намагаються образити вас у відповідь. Що саме вони скажуть, залежить не від вас, а лише від них. Вони

зосереджені на тому, щоб їхні потреби вдовольнялися, і опиратимуться будь-яким змінам у стосунках. Але здорові стосунки не бувають однобокими. Потреби обох людей у стосунках однаково важливі.

Приклади виявів відсічі:

- Співрозмовник відповідає на вашу вимогу до нього вимогою до вас.
- Співрозмовник виправдовується, пояснюючи, чому так вчинив.
- Співрозмовник звинувачує вас у завданні образи.
- Співрозмовник указує на те, як ви поводитися раніше, наводячи це як аргумент проти вашої нової межі прийнятного.

Як говорити з людьми, коли вони використовують стратегію відсічі?

- Говоріть про себе, а не про них. Використовуйте висловлювання від першої особи.
- Говоріть лише про одну проблему за раз.
- Не згадуйте про минулі проблеми з цією людиною, коли ви встановлюєте межу прийнятного.
- Використовуйте слова на позначення почуттів, наприклад: «Коли ти ____, я відчуваю ____».
- Скажіть щось відразу, не зволікаючи. Не дозволяйте проблемі розтягнутися на дні, тижні або місяці.
- Враховуйте характер співрозмовника. Якщо вам важко говорити з ним віч-на-віч, напишіть йому повідомлення або лист з вашими думками. Справді, дещо краще обговорювати особисто. Але якщо вам здається, що ви не зможете встановити особисті кордони у спілкуванні віч-на-віч, застосуйте інші способи спілкування.

Відмова від спілкування («гостинг»)

Переривання спілкування без пояснень, або зникнення, зараз часто називають слівцем «гостинг». Така відмова від спілкування є нездоровою реакцією на особисті кордони. Зазвичай до цієї стратегії вдаються пасивно-агресивні люди. Замість того щоб висловити аргументи, вони намагаються вчинками показати вам, що саме вони відчувають. Відмова від спілкування може статися відразу або через

декілька днів після того, як ви висловили свої бажання. Загалом це форма покарання.

Наприклад, Кім каже: «Я не зможу допомогти тобі цими вихідними». Потім протягом тижня жінка пише подрузі повідомлення в месенджері, як робить завжди: просто хоче розпитати, як справи. Але подруга не відповідає. Кім впевнена, що подруга отримує повідомлення, оскільки бачить, як програма месенджеру маркує повідомлення як прочитані.

Приклади виявів гостингу:

- Співрозмовник не відповідає на дзвінки та повідомлення.
- Співрозмовник скасовує попередні плани.
- Співрозмовник підтримує контакт з вашими спільними друзями або знайомими, але викреслює вас з процесу спілкування.

Як упоратися з гостингом? Надішліть чітко сформульоване повідомлення чи лист з описом поведінки, яку ви помітили. Люди зазвичай відповідають на таке, адже їм не хочеться здаватися ображеними, коли вони образилися. Напишіть, які почуття у вас викликає відмова від спілкування. Опишіть свої тривоги щодо стосунків. Якщо співрозмовник не відповідає декілька днів, знову напишіть, які почуття це у вас викликає. Якщо ви все ж таки не отримаєте відповідь, згадайте, що реакція співрозмовника стосується його, а не вас. Річ у тім, як саме він проінтерпретував ситуацію.

Відстороненість

Ця реакція менш категорична за відмову від спілкування, проте все одно болюча. Це також пасивно-агресивна форма покарання — за те, що ви намагалися встановити особисті кордони. Після того як ви висловилися про свої потреби, такий співрозмовник поводитиметься відсторонено. Якщо ви намагатиметеся заговорити з ним, він відповідатиме односкладовно, «так» чи «ні». Відстороненість співрозмовника може збивати з пантелику. Ви можете почуватися самотньо. Ця людина наче поряд, але насправді — ні.

Якби подруга Кім вдалася до стратегії відстороненості, це мало б такий вигляд: Кім зустрічається з подругою наступного тижня, адже

ще до всього цього вони домовлялися пообідати разом. Аж раптом виявляється, що подруга поводить себе геть не так, як зазвичай. Вона мовчить і начебто чимось збентежена. Кім намагається підтримувати розмову, але подруга відповідає односкладово.

Приклади виявів відстороненості:

- Співрозмовник може не розмовляти з вами годинами / днями.
- Співрозмовник відповідає на запитання односкладово, пасивно-агресивно виявляючи образ.

Як упоратися з відстороненістю? Висловіться щодо того, що ви помітили: «Здається, ти образився. Ми можемо поговорити про те, що я тобі сказав / сказала?» Чітко вкажіть, у чому саме ви вбачаєте проблему. Поговоріть про поведінку співрозмовника. Можливо, поясніть, чому ви вирішили встановити відповідну межу прийняттого, наприклад: «Я була переобтяжена і не могла додати ще одну справу до переповненого списку завдань» / «Я був переобтяжений і не міг додати ще одну справу до переповненого списку завдань».

Прийняття

Прийняття — це здорова відповідь на особисті кордони й ознака повнофункціональних обопільних стосунків.

У цьому разі подруга Кім каже: «Дякую, що поділилася». Та й по всьому. Кім більше не треба допомагати подрузі з переїздом. Жодної шкоди, жодних образ. Попри страх щодо встановлення особистих кордонів, скажу з власного досвіду: більшість людей спокійно поставиться до вашої вимоги щодо особистих кордонів. Якщо люди реагують у нездоровий спосіб, це зазвичай ознака того, що вам вже давно потрібно було встановити межі прийняттого. І що вам треба переоцінити ці стосунки, щоб зрозуміти, чи вдовольняються в них ваші потреби.

Імовірно, ви вже надто давно ігнорували проблеми у стосунках. Можливо, проблема в тому, що вас про щось просять, ви погоджуєтеся, а потім обурюєтеся через це прохання. А може, ви дозволяєте співрозмовнику казати щось, що викликає у вас негативні емоції.

Особисті кордони — це панацея.

Особисті кордони — це панацея для більшості проблем у стосунках. Але обидві сторони мусять залучатися до формування особистих кордонів і поважати кордони одне одного.

Ознаки нездорових стосунків:

- Ви не можете висловитися про власні потреби, позаяк співрозмовник відмовляється вас слухати.
- Співрозмовник відмовляється виконувати обґрунтовані вимоги.
- Співрозмовник вдається до емоційного, фізичного чи сексуального насильства.
- Після спілкування зі співрозмовником ви часто відчуваєте смуток, злість, виснаження чи розчарування.
- У вас односторонні стосунки: ви даєте, а співрозмовник лише бере.
- Вам не вистачає довіри в цих стосунках.
- Співрозмовник відмовляється змінювати нездорову поведінку.
- Співрозмовник потерпає від залежності, яка вам шкодить.

Кордони зміцнюються та розширюються з часом, адже змінюються наші потреби.

Сфери, у яких нам зазвичай потрібні особисті кордони

Щойно ви навчитеся визначати проблеми з особистими кордонами, висловлювати свої потреби та діяти відповідно, можна починати формувати особисті кордони в різних сферах життя. Вони відіграють значну роль у дуже багатьох ситуаціях. Поговорімо про головні сфери життя, у яких можуть виникнути проблеми. Ми ретельно проаналізуємо кожен сферу у другій частині книги.

Сім'я

Це вас точно не здивує. Саме в сім'ї люди потерпають від найбільших проблем з особистими кордонами, особливо у стосунках між дітьми та батьками. Дорослим важко зберігати здоровий спосіб спілкування з батьками похилого віку. Та й батькам потрібно поважати межі прийнятного та потреби дітей, навіть коли ті ще маленькі. Для дітей молодшого віку цілком нормально мати межі прийнятного в тому, щоб, скажімо, не їсти м'ясо або не спілкуватися з якимись певними людьми. Батьки, які поважають такі особисті кордони, створюють для дітей особливий простір, де малята відчують себе в безпеці. Відчують, що їх люблять. Такі батьки заохочують дітей до здорової звички висловлювати потреби. А от коли батьки не звертають уваги на вподобання дітей, малюки відчують самотність і покинутість. Їм здається, нібито їхні потреби не мають значення. Такі діти з великою імовірністю страждатимуть через проблеми з особистими кордонами вже в дорослому віці.

Проблеми з особистими кордонами можуть виникати й у стосунках між братами та сестрами, коли вони ростуть разом. Старший брат чи сестра може звикнути поводитися певним чином, наприклад, доглядати молодших. Проте з певного віку молодша дитина вже може не потребувати догляду старшої. Динаміка стосунків між батьками та дітьми або братами та сестрами ускладнюється, коли на ці стосунки впливають ще й подружжя, онуки, свояки. Ми докладно розглянемо систему сімейних стосунків у десятому розділі.

Робота

У терапії я зустрічала багато клієнтів, які працюють понад сорок годин на тиждень. Вони звертаються до мене, відчуючи виснаження, розчарування та знесилення. Утім, понаднормова праця набагато більше залежить від вас, ніж вам здається. Ця проблема зумовлена пористими особистими кордонами у стосунках з керівництвом та колегами й у сприйнятті часу. Встановлення меж прийнятного допоможе вам підтримувати здоровий баланс життя та роботи. Не маючи змоги полишити роботу в офісі, дати собі спокій у відпустці та не думати про роботу певний час, ви ігноруєте особисті кордони, відмовляючись від власного добробуту, а часто й добробуту рідних.

У тринадцятому розділі ми ретельніше проаналізуємо способи виявлення та розв'язання цих проблем на роботі.

Романтичні стосунки

Проблеми з особистими кордонами у стосунках з коханою людиною часто виникають, коли ви перебільшуєте свої можливості, а потім не виправдовуєте сподівання. Зазвичай це має такий вигляд, нібито ви погодилися на щось на початку стосунків, а потім з плином часу не можете впоратися. І, зрештою, не виконуєте обіцянки. Якщо ви вирішили щось змінити, можете відверто сказати, що саме спричинило зміни. Висловлюйтесь чітко, як-от: «Я не зможу часто обмінюватися повідомленнями в робочий час, бо в мене новий керівник відділу і я хочу справити на нього гарне враження».

Крім того, проблеми з особистими кордонами виникають, коли ви відкладаєте обговорення багатьох прихованих очікувань щодо іншої людини. Коли йдеться про кохання, з якоїсь причини ми хочемо, щоб кохана людина читала наші думки та знала все, що ми хочемо, не запитуючи. Але це неможливе сподівання!

Чесність та відвертість (від початку стосунків, якщо це можливо) щодо того, чого саме ви очікуєте і що ви можете запропонувати, може врятувати вас і вашу кохану людину від сварок і душевного болю. У довгострокових стосунках необхідно змінювати особисті кордони, коли кожен розвивається і самі стосунки досягають нового рівня. Особливо це важливо в період значних змін, наприклад, коли ви починаєте жити разом, одружуєтесь чи у вас народжується дитина. Гарні новини в тому, що коли б ви не сформуvalи особисті кордони, на початку стосунків чи після довгих років спільного життя, вони можуть зблизити вас на новому рівні та створити простір для відкритого та асертивного спілкування. Ми ще поговоримо про романтичні стосунки в одинадцятому розділі.

Дружба

Токсичні друзі є у всіх. Одного разу ви зупиняєтесь і думаєте: «І чому я взагалі дружу з цією людиною? Вона ж постійно ____» (ви можете підставити в це речення потрібний вираз, скажімо, «підводить

мене», «забагато від мене вимагає», «викликає в мене почуття провини», «руйнує плани» тощо). Нездорова дружба — це результат нездорових особистих кордонів. Дружні стосунки, у яких ви відчуваєте, що віддаєте більше, ніж отримуєте, заподіюють неабияку шкоду. Та й спілкування з друзями, яке призводить до постійних сварок, теж шкідливе.

Друзі — це сім'я, яку ви обираєте. Такі стосунки мають полегшувати ваше життя, дарувати відчуття затишку і злагоди, викликати радість, а не примножувати драму. У дванадцятому розділі йтиметься про визначення здорової та нездорової дружби й причини того, що заважає вам підтримувати здорову дружбу. Ще ми поговоримо про те, як змінювати та розривати токсичні дружні стосунки.

Технології

Дорослі та підлітки скаржаться на високий рівень тривожності й депресію, викликані так званим «синдромом втрачених можливостей» і порівнянням себе з іншими під час користування соціальними мережами. Технології викликають нові проблеми у стосунках з іншими людьми — і нікуди від них не подітися.

Розвиток технологій і надалі буде надзвичайно стрімким, тому важливо окреслювати межі прийнятного, щоб захистити власне щастя та стосунки, які можуть постраждати від цього темпу. Вам потрібно визначити, як змінити особисті кордони відповідно до використання технологій у повсякденному житті. Встановлення обмежень у користуванні гаджетами має вирішальне значення у стосунках, передусім у сім'ї, особливо коли йдеться про дітей. У чотирнадцятому розділі ми детальніше розглянемо особисті кордони стосовно технологій.

У Кім були проблеми з тим, як відмовити іншим, але існує ще багато інших випадків, коли особисті кордони можуть стати нам у пригоді.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Подумайте про випадки, коли вам хтось відмовив. Як ви відреагували? Чи могла б ваша реакція бути здоровішою?
- Подумайте про випадки, коли ви хотіли комусь відмовити, але не зробили цього. Як ви могли б висловитися про власні особисті кордони?
- Як ви гадаєте, як люди у вашому житті відреагують на ваші кордони? На чому базується це уявлення — на фактах чи ваших припущеннях? Що саме у вашому попередньому досвіді змушує вас так думати?
- У чому саме вам зараз потрібні особисті кордони? Назвіть три сфери життя або стосунки з трьома людьми, де вам хотілося б встановити нові обмеження.

Для кращого розуміння пройдіть тест для самоперевірки у розділі 15, щоб визначити, які у вас особисті кордони — пористі, жорсткі чи здорові.

Розділ 2. Ціна відсутності здорових кордонів

Віддаючи перевагу дискомфорту, а не обуренню. Брене Браун

Еріка думала, що мусить бути старанною працівницею, чудовою подругою і найкращою матусею, водночас маючи такий вигляд, ніби вона спить по вісім годин щоночі. Вона працювала бухгалтеркою сорок годин на тиждень і сама виховувала двох доньок віком сім і дев'ять років. Коли Еріка була не на роботі, вона возила дітей на гуртки. Старша донька грала у футбол, молодша ходила на танці, і обидві входили до скаутського руху, а до того ж додатково відвідували репетиторів.

Батько дівчат підтримував їх фінансово, але не надто допомагав Еріці з дітьми. Утім, жінка наполегливо прагнула забезпечити донькам найкраще життя.

Її погляди на материнство ґрунтувалися на тому, що інші матусі навколо начебто могли впоратися з усім без жодної допомоги. Тому після коледжу Еріка, не вагаючись, переїхала в інше місто на відстані в тисячу триста кілометрів від її сім'ї.

Проте цього року під час напруженого періоду підрахунку податків на роботі Еріка почала втрачати контроль. Вона мусила працювати понаднормово та займатися справами навіть уночі, а очікувань стало забагато. Щовечора вона мила посуд і ставила його на місце, але згодом посуд почав накопичуватися в мийці. Раніше жінка завжди прала щодня, а тепер брудна білизна могла лежати в кошику два тижні. Еріка почала відвертати увагу на прокручування стрічки соціальних мереж у смартфоні — і всюди запізнювалася через це. Діти перейшли на фастфуд і заморожені напівфабрикати, адже мати припинила стежити за збалансованістю їхнього харчування. Еріка мимоволі влаштувала *страйк*.

Якоїсь миті її свідомість наче сказала: «Ну його до біса. Як я можу бути приголомшливо ефективним працівником і матусею водночас?» Вона не могла впоратися з усім, тому майже нічого не робила вдома і фактично не проводила часу з друзями. Коли доньки намагалися поговорити з нею про ці зміни, Еріка заперечувала саме існування проблеми. Після таких розмов вона на декілька днів поверталася до

старого високоефективного ритму прибирання, готування їжі та розвезення дітлахів на гуртки. Але їй не вдавалося дотримуватися цього ритму — і вона незмінно втрачала контроль знову і знову.

До початку психотерапії Еріку підштовхнули друзі, які бачили її вигоряння. Але хоча жінка й усвідомлювала, що багато годин сидить у соціальних мережах і стала більш замкненою, вона сумнівалася в тому, що тут дійсно йдеться саме про вигоряння. Врешті-решт, на роботі все було чудово. Утім, Еріка помітила, що на роботі її підтримували та хвалили, та й очікування щодо неї були цілком обґрунтованими. Удома ж вона відчувала, що виконувані завдання, — це невдячна, нескінченна та одноманітна праця. У жінки не було способів заступитися за себе вдома, як на роботі. Не було підтримки, завдяки якій вона могла б висловити роздратування. Вона відчувала, що ніколи не втілить своє прагнення стати чудовою *матусею*, як вона колись сподівалася.

Еріка мала сформулювати реалістичні очікування від своєї ролі матері, що означало створення здорових особистих кордонів.

Коли ми почали працювати з Ерікою, вона розповіла про свої мрії, про те, як втіляє, покинувши все напризволяще. Річ не в тім, що жінка не любила своїх дітей. Вочевидь, вона їх любила. Просто вся ця ситуація дуже її виснажувала. Еріка відчувала розчарування через те, що не могла покластися на батька своїх дітей. Її обурювала необхідність просити його заїхати за доньками після школи чи після гуртка. Вона прагнула більш збалансованого життя для своїх дівчат, але відчувала невдоволення через те, що саме вона — єдина людина, відповідальна за це.

Під час сеансів Еріка казала, що ніколи не чула від друзів таких негативних вражень від материнства. Це змушувало її почуватися невдячною. Вона завжди хотіла бути мамою, то чому вона не насолоджується материнством? «Що старші стають мої доньки, то сильніше відчуження я відчуваю, — сказала вона. — Якоїсь миті я усвідомила, що материнство — це назавжди». Отримавши простір, де можна відверто висловитися, Еріка змогла чесно сприйняти відчуття, яких раніше уникала.

На одному сеансі їй сяйнула думка: вона усвідомила, що перенаправляє на доньок гнів на колишнього чоловіка. Цей емоційний прорив дозволив їй потроху зосередитися на домашніх справах.

Замість того щоб скаржитися на відсутність допомоги, Еріка запросила хатню робітницю, і та почала приходити до неї декілька разів на місяць. Жінка звернулася по допомогу до друзів, щоб ті інколи залишалися з її дітьми на декілька годин і Еріка мала час на себе. Вона почала доручати деякі справи донькам, щоб не тягнути все на собі. Жінка впоралася з вигорянням, відмовившись від потреби бути найкращою матусею і натомість звертаючись по допомогу, коли це потрібно.

Наслідки відмови від встановлення особистих кордонів. Вигоряння

Вигоряння важко подолати, але особисті кордони — найкращі ліки проти нього. Стан вигоряння виникає внаслідок емоційного, психічного чи фізичного виснаження. У багатьох випадках, як у ситуації з Ерікою, воно призводить до постійного розчарування, відмови від зобов'язань, пригнічення і стратегій уникання. За даними однієї статті у «Гарвард Газетт» вигоряння лікарів коштує медичній системі 4,6 мільйона доларів на рік. Через вигоряння лікарі припускаються критичних помилок: неправильно діагностують хвороби, призначають не ті ліки та не приділяють увагу важливим елементам лікування.

Як пишуть Емілі та Амелія Нагоскі у книзі «Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі»⁴, цей стан спричинений стресом, який вони описують як неврологічні та фізіологічні зміни, що відбуваються в тілі, коли людина стикається з певними тригерами.

Вигоряння викликають ситуації, у яких ми:

- не знаємо, коли відмовити;
- не знаємо, як відмовити;
- віддаємо пріоритет іншим, а не собі;
- догоджаємо іншим;
- відчуваємо синдром супергероя («Я з усім впораюся!»);
- маємо нереалістичні очікування;
- не отримуємо вдячності інших за те, що робимо.

Розгляньмо ці причини на прикладі Еріки.

Ми не знаємо, коли відмовити

Еріка розуміла, що от-от на роботі почнеться напружений період, але вона жодним чином не підготувалася до того, щоб зменшити навантаження. Натомість жінка хотіла виконувати усі завдання в тому ж темпі, що й зазвичай. У цей найважчий час року вона навіть записала дітей у додатковий гурток, посиливши власну переобтяженість.

Без будь-якої додаткової допомоги Еріка мусила тепер:

- збирати дітей уранці;
- відвозити їх у школу;
- працювати з дев'ятої ранку до п'ятої вечора;
- забирати доньок зі школи;
- везти їх на гуртки;
- готувати вечерю;
- прибирати;
- допомагати дітям з домашніми завданнями;
- вкладати їх спати;
- ще трохи працювати над робочими завданнями;
- готуватися до наступного дня;
- спати п'ять-шість годин на добу.

І наступного дня знову все починати спочатку.

Які особисті кордони тут можна встановити? Більшість батьків хоче забезпечити дітей усім необхідним, але це прагнення не має коштувати батькам психічного здоров'я. Еріка могла б поговорити з батьками інших дітей у своєму кварталі: можливо, вони могли відвозити усю малечу до школи по черзі. Також можна було б зменшити навантаження доньок, обмеживши їхню позашкільну діяльність одним гуртком.

Ми не знаємо, як відмовити

Вимовити слівце «ні» надзвичайно важко, особливо коли ви хочете впоратися з усім. Еріка змушена була навчитися, що виконувати не усі

завдання — цілком нормально, і варто привчити доньок не зациклюватися на прагненні впоратися геть з усім.

Які особисті кордони тут можна встановити? Замість того щоб погоджуватися на будь-яку позашкільну діяльність для дітей, Еріка могла б почекати семестр, щоб перевірити, чи дівчатам усе ще буде цікавим той чи інший гурток. Якщо дати дітям час подумати, вони можуть краще зважити варіанти. Можливість спробувати все не дозволяє малюкам зосередитися на одній справі, у якій вони могли б розвинути свої здібності.

Ми віддаємо пріоритет іншим, а не собі

Список справ на день, який склала Еріка, не містив нічого, що дозволило б їй розслабитися та подумати про себе. Робота, хатні справи, діти — ось були пріоритети її дня. А її *самої* у списку взагалі не було.

Які особисті кордони тут можна встановити? Еріка могла б присвячувати час собі щодня, скажімо, встановивши певний ранішній розпорядок:

- зробити розтяжку для того, щоб краще прокинутися (дві хвилини);
- помедитувати чи просто посидіти в тиші (дві хвилини);
- почитати щось для натхнення (дві хвилини);
- записати думки та згадати щось, за що вона відчуває вдячність (дві-три хвилини);
- промовити позитивну установку або один намір на цей день (одна хвилина).

Повторити цей же список перед сном теж було б корисно. Дотримуючись такого ранішнього та вечірнього розпорядку, Еріка мала б час на те, щоб дбати про себе щодня.

Ми догоджаємо іншим

Еріці хотілося догодити багатьом людям: дітям, начальнику, друзям. Вона хотіла бути кращою матір'ю, ніж була її мама. Утім, доки Еріка намагалася догодити всім, їй бракувало енергії на піклування про себе.

Які особисті кордони тут можна встановити? Я запропонувала Еріці запитати себе: «Чому для мене це важливо?» І робити лише найважливіше. Іноді ми займаємося чимось не надто важливим, оскільки нам здається, що така поведінка підкріплює особливий образ «хорошого батька» чи «компетентної людини».

Ми відчуваємо синдром супергероя («Я з усім впораюся!»)

Ніхто не може впоратися геть з усім. Віра в те, що ми з усім впораємося самотужки, може призводити до вигорання. У разі Еріки проблема була в тому, що вона бачила блоги матусь з розкішними селфі з гарно вдягненими малюками. Довгий час жінка вірила, що цілком можливо упоратися з усіма справами, а потім ще й гарно сервірувати вечерю, і так щодня. Вона не усвідомлювала проблеми звичайних жінок з балансом професійного та особистого життя, хоча сама перебувала саме в такій ситуації.

Які особисті кордони тут можна встановити? Припиніть стежити в соціальних мережах за людьми, які, здається, можуть впоратися з усім і повсякчас. Більше спілкуйтеся з матусями, які можуть чесно розповісти про свої повсякденні проблеми та поділитися порадами щодо того, як подолати стрес.

Ми маємо нереалістичні очікування

Щодня Еріка прала купу білизни, готувала їжу, працювала, возила дітей на гуртки — і ще трохи працювала. Її очікування не були ні обґрунтованими, ні реалістичними, ні навіть прийнятними. Я запропонувала їй запитати себе: «Чиї очікування я виконую? Чи вважають мої діти, що я мушу виконувати усі їхні прохання? Чи потрібно моїй сім'ї, щоб я щодня витрачала годину на приготування вишуканих страв?» Поміркувавши, жінка припустила, що, можливо, її очікування необґрунтовані. Реалістичні очікування не призводять до стресу.

Які особисті кордони тут можна встановити? У Еріки були деякі завдання, які їй не потрібно було виконувати самотійно. З часом вона навчилася просити по допомогу або сплачувати послуги, щоб вивільнити більше часу та делегувати більше завдань. Ми не можемо

створити більше часу, але можемо розподіляти завдання, просити про допомогу або взагалі менше щось робити.

Ми не отримуємо вдячності інших за те, що робимо

Еріка не потерпала від вигоряння на роботі, позаяк колеги визнавали її досягнення. Вона відчувала, що її цінують. Це мотивувало її бути відмінною працівницею. А от вдома жінка не отримувала схвалення за докладені зусилля.

Які особисті кордони тут можна встановити?

Скажіть, що вам потрібно. Еріка усвідомила, що їй потрібні схвалення та визнання. Якби вона розповіла про цю потребу сім'ї, вона отримала б поштовх до подальших дій.

ОСЬ ДЕЯКІ ДОДАТКОВІ ПРОБЛЕМИ, які часто призводять до вигоряння.

Ситуації, які призводять до вигоряння:

- Ви слухаєте, як хтось постійно скаржиться на одне й те саме.
- Ви докладаєте усіх зусиль, але вашу роботу не цінують.
- Ви даєте поради людям, які не цінують вашої думки.
- Ви спілкуєтесь з людьми, які погіршують ваш емоційний стан.
- Ви займаєтесь тим, що не робить вас щасливим.
- Вам бракує балансу (гармонії) ваших ролей та обов'язків.
- У вас зависокі очікування на роботі, вдома або у стосунках.
- Вам постійно хочеться контролювати ситуації, які не підлягають вашому контролю.

Психічне здоров'я та особисті кордони

Психічні розлади не є причиною неспроможності сказати «ні», бути асертивним і боронити власні інтереси. Проте ця неспроможність, безумовно, може погіршуватися через проблеми з психічним здоров'ям. Наприклад, румінація (мислення, при якому в голові

постійно повторюються ті самі думки) — це симптом, який використовують для встановлення деяких діагнозів.

Нав'язливі думки про те, як інші люди можуть відповісти нам, є одним з виявів румінації, яка впливає на нашу здатність діяти. Проблеми з особистими кордонами найбільш виражені в людей з такими психічними розладами, як: тривожність, депресія, залежний та емоційно нестабільний розлад особистості.

Тривожність

Тривожність та / або депресія — найпоширеніші причини звернення до психотерапевта. За даними Американської асоціації у боротьбі з тривожністю та депресією, у сорока мільйонів дорослих американців було діагностовано тривожність, і у близько двадцяти мільйонів — депресію. Багато людей страждають на обидва розлади.

Насамперед ґрунтовніше поговоримо про тривожність. Цей розлад часто провокується нереалістичними очікуваннями, нездатністю відмовити, схильністю догоджати іншим і неспроможністю бути асертивним. Коли люди звертаються до мене з тривожністю, ми починаємо аналізувати різні сфери їхнього життя і виокреслювати способи зменшення тригерів, які викликають тривогу.

Виходячи з мого досвіду роботи з клієнтами, найважливіший тригер тривоги — це нездатність відмовити. Тому допомога людям з тривожними розладами — це допомога у встановленні особистих кордонів.

Відмова — один з очевидних способів встановлення межі прийнятної. Утім, щоб не здатися поганою людиною або не засмутити співрозмовника, ми часто погоджуємося на щось, чого не хочемо. Ми навіть можемо погодитися зробити щось, на що не маємо часу або що насправді не вміємо робити.

Потім ми відчуваємо тривогу через усе те, що погодилися зробити разом з іншими або заради інших. Ми хвилюємося, чи впораємося з усім цим та чи зможемо зробити все правильно. Усі ці побоювання переповнюють нашу свідомість — і ми відчуваємо тривогу. Тому встановлення межі в тому, що насправді можемо (і хочемо) зробити, — це один зі способів боротьби з тригерами тривоги.

Нереалістичні очікування від себе та інших теж можуть викликати тривогу. Іноді вони виникають у результаті порівняння себе з іншими. Крім того, очікування можуть формуватися під впливом сім'ї, культурних норм або ваших друзів. Якщо ви часто відчуваєте тривогу, дуже важливо усвідомлювати, які очікування обґрунтовані, а які ні. Щоб визначити обґрунтованість очікувань, запитайте себе:

1. Чиїм стандартам я намагаюся відповідати?
2. Чи є у мене час брати на себе таке зобов'язання?
3. Якими можуть бути найгірші наслідки, якщо я цього не зроблю?
4. Як мені дотримуватися особистих кордонів у цій ситуації?

Для людей з хронічним тривожним розладом найскладніша частина цього процесу — це страх, що можуть подумати інші. У стані тривоги люди уявляють собі сценарії, які призводять до негативних наслідків, коли вони намагаються встановити особисті кордони. Наприклад: «Якщо я відмовлюся, вони скажуть, що я поведжуся егоїстично, і покинуть мене».

Попри те, що найгірші наслідки насправді найменш імовірні, у стані тривоги ви намагаєтесь уникнути саме їх, і докладаете всіх зусиль. Але справжні найгірші наслідки — це уникання кордонів. Сказавши «ні» іншим, ви можете сказати «так» собі — або чомусь, чого ви справді прагнете.

Установки для людей, які потерпають від тривожності:

«Я маю право на очікування».

«У здорових стосунках мої бажання визнаються та приймаються».

«Після того як я встановлю межі прийнятнього, люди залишаються у стосунках зі мною».

«Я можу встановлювати якісь стандарти, навіть якщо мені це неприємно».

Тепер розгляньмо, як особисті кордони впливають на депресію.

Депресія

Коли я лікую хворого на депресію, то лікую його від безнадії. Моя робота з депресивними клієнтами передбачає посилення їхньої віри

в себе. Коли вони здатні повірити в себе, їхнє життя покращується. Один зі способів повернення клієнту надії — це допомога у встановленні простих особистих кордонів. Клієнт обирає щось незначуще і просить, щоб інша людина виконала його невеличке побажання. Ми починаємо з малесенького кроку.

Наприклад, я кажу: «Пообіцяйте собі: наступного разу, коли замовите вечерю в ресторані та виявиться, що ваше замовлення приготували неправильно, ви попросите його виправити». Вимога до незнайомої людини дотримуватися не надто значущої межі прийняттого може здаватися дріб'язковою, але коли люди потерпають від депресії, їм зазвичай важко боронити свої інтереси в будь-якій ситуації. Після виконання цього завдання мої клієнти з депресією бачать, що їх побажання може бути виконане. А вже потім ми переходимо до більш значущих побажань.

Приклади менш значущих особистих кордонів:

- Прийняти допомогу, коли хтось пропонує піднести покупки з магазину до вашої автівки.
- Виправити співрозмовника, коли той неправильно вимовив ваше ім'я.
- Попросити консультанта в магазині підказати, де знаходиться потрібний вам товар, а не шукати його самотужки.
- Звернутися до співрозмовника із запитанням, а не виходити з того, що ви й так знаєте відповідь.

Під час депресії корисно встановлювати особисті кордони в тому, з якими саме завданнями ви плануєте впоратися за один день. Якщо у вашому списку справ занадто багато пунктів і вам не вистачає мотивації, ви самі штовхаєте себе до невдачі. Депресивний стан погіршиться, якщо взятися за багато справ і жодну з них не довести до кінця. Натомість слід зосередитись на маленьких перемогах: корисний відпочинок на вихідних, відвідування спортзалу, вечірка з друзями в ресторані.

Установки для людей, які потерпають від депресії:

«Потихесеньку-помалесеньку я зможу виконувати невеличкі обіцянки самому собі».

«Маленька перемога — це велика перемога».

«Зробити щось одне — краще, ніж не зробити геть нічого ніяк».

Залежний розлад особистості

Для залежного розладу особистості характерна неспроможність залишатися на самоті. Людина з цим розладом почувається безпорадною без допомоги інших людей. У неї немає місця для особистих кордонів у стосунках. Люди із залежним розладом особистості постійно прагнуть уваги, порад та розради від інших людей. Вони покладаються на інших у рішеннях і вимагають постійного зворотного зв'язку — і ця особливість часто завдає шкоди їхнім стосункам.

Емоційно нестабільний розлад особистості

Люди з цим розладом особистості відчують нездорову прив'язаність у стосунках. Їхні стосунки зазвичай нестабільні, оскільки такі люди занадто особисто сприймають будь-яку взаємодію з іншими, покладаються на припущення та надмірно реагують. У людей з емоційно нестабільним розладом особистості часто відсутні особисті кордони: їм важко розрізнити, де закінчується їхня особистість і починається особистість іншої людини. Відокремленість від інших часто розмита.

КРІМ ТОГО, ПРОБЛЕМИ З ОСОБИСТИМИ КОРДОНАМИ можуть виникати в людей з наркотичною залежністю, психотичними розладами та розладами харчової поведінки.

Розгляньмо, як ці проблеми виявляються в наших стосунках із самим собою та іншими людьми.

Який вигляд мають стосунки без особистих кордонів

Карлос вважає себе хорошим другом. Коли сусід по кімнаті попросив у нього дозволу скористатися його автівкою, той відразу погодився. Карлос не розпитував, навіщо сусіду автівка, і вірив, що той його не підведе.

Утім, коли сусід повернувся, Карлос відразу відчув, що в автівці тхне цигарками, ще й бензин майже закінчився. «Що за людина запалить цигарку в чужій автівці та повернеться з пустим баком?» —

подумав він. Карлос був розчарований, коли виявилося, що його сусід по кімнаті не виконав ці невимовлені очікування.

Говорити про особисті кордони нелегко, але без них ми приречені на постійні страждання. Просто неможливо підтримувати здорові стосунки з іншою людиною, не кажучи, що є для нас прийнятним, а що ні. Якщо ми не візьмемо на себе відповідальність за особисті кордони в наших стосунках, то можна не сумніватися в тому, що інша людина встановить свої кордони, і це змусить нас коритися її правилам — і лише її правилам.

У шостому розділі я продемонструю, як чітко встановлювати особисті кордони, але усвідомте: якщо ви не сказали комусь, які у вас межі прийнятного, ця людина не може цього знати. Люди не можуть відповідати вимогам, про які ми ніколи не казали. Особисті кордони — це аж ніяк не *невисловлені* правила.

Особисті кордони — це аж ніяк не невисловлені правила.

Невисловлені особисті кордони невидимі. Їх часто виправдовують фразами на кшталт: «Мали б самі розуміти!» або «Виходячи зі здорового глузду, це очевидно». Утім, здоровий глузд ґрунтується на нашому життєвому досвіді, він не однаковий для всіх. Саме тому так важливо говорити, а не виходити з того, що люди усвідомлюють наші очікування від стосунків. Ми маємо доносити до інших наші межі прийнятного і брати на себе відповідальність за їх дотримання.

Стосунки, які могли б бути здоровими, часто стають нездоровими через пористі або жорсткі особисті кордони. Ми або занадто суворо ставимося до інших, або даємо іншим повну свободу дій, не встановлюючи жодні межі прийнятного. Такі сценарії призводять до односторонніх стосунків, у яких лише одна людина бере на себе більшу частину роботи над стосунками.

А от здорові стосунки формуються між двома людьми, які обопільно підтримують одне одного. (Стосунки між батьками та дітьми — це єдиний випадок, коли односторонні стосунки доречні.)

Власне, стосунки без особистих кордонів — дисфункціональні, суперечать вимогам розуму, і їх важко підтримувати. Зазвичай вони ґрунтуються на припущенні, що станеться щось «чарівне», що все

змінить. Проте надія на те, що наші стосунки раптом самі собою поліпшаться, м'яко кажучи, примарна.

Без особистих кордонів у стосунках ми не можемо піклуватися про себе здоровим чином. Ба навіть більш, більшість людей без здорових меж прийняттого вважає, що піклуватися про себе — це егоїстично, тому вони жахливо себе почувають, коли намагаються так вчинити. Вони вірять, що піклуванням про себе шкодять іншій людині. Спроби подбати про себе викликають почуття провини, адже таким людям здається, що інші страждатимуть без їхньої допомоги.

У таких стосунках ми граємо роль того, хто завжди допомагає. Ми хвилюємося за іншу людину і не віримо, що вона здатна подбати про себе без нашої підтримки. Розпорошуємо увагу, адже повсякчас намагаємося встановити баланс між потребами багатьох людей і власними. Навіть коли намагаємося зосередитися на собі, ми все ще думаємо про інших та ухвалюємо рішення під впливом того, що ці люди можуть подумати.

Без особистих кордонів стосунки зазвичай добігають кінця, або нам набридає, що з нами так погано поводяться. Іноді ми так довго миримося з поганим ставленням, що в якусь мить розуміємо, що не можемо більше терпіти. І потім, позаяк ми ніколи чітко не говорили про своє невдоволення, інша людина неабияк приголомшена, дізнавшись, як сильно ми страждали.

Коли ми чітко висловлюємо власні очікування, кажучи: «Мені потрібно, щоб ти ____», — дізнаємося, хто готовий дотримуватися наших потреб та бажань, а хто ні.

Чи розуміють люди, з якими ви перебуваєте у стосунках, якого поводження ви прагнете? Як ви самі поводитесь із собою? Інші багато можуть дізнатися про вас, дивлячись на ваше ставлення до себе. Люди відчують ваш брак самооцінки або потребу у схваленні, коли бачать, як ви говорите самі із собою та про себе і як ваше ставлення до себе виявляється у поведінці. Будьте добріші до себе, адже люди у вашому житті дивляться на вас. І це не означає, що в когось є право погано з вами поводитися.

Поширені відчуття, які виникають, коли ми не встановлюємо особисті кордони

Коли ви кажете «так», і при цьому вам хочеться сказати «ні», у вашому тілі виникає відчуття невідповідності. Коли ви дозволяєте іншим скористатися вами, то відчуваєте, що з вашим тілом щось не так. І коли ви проти власної волі щось віддаєте іншим, це відчувається в тілі.

Таким чином, якщо навчитися звертати увагу на власне тіло, воно підкаже вам, коли потрібно встановити особисті кордони: може, ви зітхаєте, перш ніж взяти слухавку, коли хтось телефонує? Або відчуваєте бажання уникати певної людини? Або вагаєтеся, перш ніж погодитися? Крім того, ви можете відчувати тяжкість у шлунку, біль у плечах, шії чи скронях. Коли ви навчитеся усвідомлювати ваші індивідуальні вияви, то побачите, як часто відмовляєтеся від власних потреб, щоб комусь догодити або подбати про інших.

Коли люди не встановлюють особисті кордони, вони зазвичай відчувають такі емоції, як: обурення, злість і фрустрацію. Ось декілька найпоширеніших причин виникнення цих емоцій у стосунках:

- Ви відчуваєте, що вас не чують.
- Ви встановили межу прийнятної, але не отримали бажаного результату.
- Ви погоджуєтесь зробити щось, чого не хочете.
- Ви відчуваєте, що вами скористалися.
- Ви уникаєте встановлення особистих кордонів.

Проаналізуймо кожну з цих емоцій трохи докладніше.

Обурення

Підґрунтям для обурення є розчарування. Потім до розчарування додаються злість та страх. Оскільки обурення часто незручно визнавати та висловлювати, багато хто спростовує, що взагалі його відчуває. Такі люди зазвичай виражають обурення пасивно-агресивним чином. Замість того щоб визнати: «Я відчуваю обурення», — натякають на це відчуття, удаючися до однослівних або ухильних відповідей у розмові. Крім того, вони можуть уникати людини, яка їх образила, або знецінювати вплив образливої поведінки. Ці люди

виходять з того, що їхній співрозмовник просто здогадається, чому вони засмутилися.

Злість

Злість — це почуття недоброзичливості або роздратування, яке може бути спрямоване як всередину, так і назовні. Коли злість має внутрішнє спрямування, люди з нездоровими особистими кордонами вдаються до негативних відгуків про себе, самосаботажу⁵, самозвинувачень та виявів низької самооцінки. Не звинувачуючи інших, ми натомість злостимося самі на себе. Це часто призводить до тривожності, депресії та інших психічних розладів.

А от злість, спрямована на інших, часто виглядає як звинувачення без особистої відповідальності, істерики (коли доросла людина кричить, лається, шаленіє, ридає, ламає речі, вдається до вербального насильства) або цілком апатичне ставлення до інших.

Злість, спрямована як на себе, так і на інших, може негативно впливати на стосунки.

Фрустрація

Фрустрація — це стан розчарування, який виникає, коли ми не можемо досягти мети або задовольнити свою потребу, тобто коли ми намагаємось щось зробити та відчуваємо, що нам це не вдалося. Наприклад, припустімо, що ви наважилися встановити певну межу прийнятної і сказати про неї співрозмовнику, аж раптом виявилось, що він цієї межі не дотримується. Така ситуація, безумовно, викличе фрустрацію. Коли ми відчуваємо розчарування після висловлення власних очікувань, то можемо сказати щось на кшталт: «Та вони мене все одно не послухають» або «Ну я намагався, але ж не спрацювало!» Фрустрація призводить до втрати як надії, так і мотивації.

Але відчуття фрустрації — це не причина, щоб припинити спроби встановити особисті кордони. Для цього процесу потрібна наполегливість. Існує багато причин, з яких ваші слова могли не спрацювати. Ось лише декілька з них:

- Співрозмовник не був готовий вас почути.

- Співрозмовник неправильно вас зрозумів, бо ви не наполягали на дотриманні встановленої вами межі прийнятного.
- Ви самі не дотримувалися встановлених вами меж, тому люди не зрозуміли, що ви ставитеся до цього серйозно.
- Ви звернулися до співрозмовника з проханням, але насправді не встановили межі прийнятного.

Якою б не була причина, ви можете спробувати знову. Не дозволяйте фрустрації втримувати вас від задоволення потреб.

Що ми робимо, щоб уникнути встановлення особистих кордонів

Переїзд

«Я щойно змінив місце проживання, щоб до мене більше не зверталися з проханнями», — декілька разів чула цю фразу від клієнтів у своєму офісі. Здається, що легко все виправити, просто звинувативши іншу людину і переїхавши кудись якомога далі від неї, але — майже безумовно — невдовзі виявиться, що ви почали формувати нові стосунки з тими ж проблемами з особистими кордонами. Крім того, завдяки технологіям нас легше спокусити на продовження емоційної та фінансової підтримки навіть на відстані. Ми можемо зателефонувати та поспілкуватися або обмінятися повідомленнями, не витрачаючи на це багато грошей. Залежно від того, де ми оселилися, інша людина може раптово до нас приїхати. Відстань не завжди позбавляє нас цієї проблеми, тому фізична зміна місця проживання — це не відповідь. Потрібні психологічні зміни, а потім — зміни у поведінці, щоб вона відповідала нашим висловленим потребам.

Правда в тому, що нездорові особисті кордони переслідуватимуть вас, куди б ви не подалися, допоки не навчитеся висловлюватися про межі прийнятного.

Плітки

Ось визначення «пліток»:

- Це спрямовані на шкоду розмови про інших людей, під час яких цих людей засуджують.
- Це висловлення «за спиною» людини, яка обговорюється.

Замість того щоб встановити чітку межу прийнятного, ми часто вдаємося до пліток як способу боротьби з фрустрацією. Але і плітки тут не допоможуть, а лише призведуть до більшого обурення. Вони аж ніяк не покращать стосунки та не усунуть поведінки, яка нам заважає.

Скарги

Якщо ми будемо скаржитися іншим, це не виправить наші нездорові особисті кордони. Як і з плітками, скарги — це ще один спосіб упоратися з фрустрацією. Утім, коли ми скаржимося, то зазвичай перебираємо роль жертви, наприклад, кажучи: «Чому всі так багато від мене очікують? Мій чоловік знає, що мені потрібна допомога, але ніколи її не пропонує. Я не розумію, чому люди не можуть самі щось зробити».

Крім того, що скарги не усувають проблеми, вони ще й посилюють обурення (так само, як і плітки). Висловлюючи невдоволення, ми відчуваємо ще сильніші розчарування та роздратування. Скарги посилюють нашу впевненість у тому, що це *інші люди* шкодять *нам*. Ми не замислюємося над тим, що саме *ми* дозволяємо подібну поведінку, не встановлюючи чітких особистих кордонів.

Уникання

«Придбавши нову автівку, я не хотіла казати іншим людям, що не дозволю їм нею скористатися. Я гадала, що якщо їм буде складно попросити мене віддати їм автівку, то проблем з цим не виникне. Натомість вони почали просити мене кудись їх відвезти. Не встановивши межу прийнятного, я створила нову проблему».

Подібні неприємні розмови — це завжди складно. Ми не хочемо нікого образити, тому дозволяємо проблемам і далі визрівати. А потім неминуче відчуваємо обурення, злість або розчарування. Ми сподіваємося, що люди згодом зрозуміють, що означає наше уникання, і змінять власну поведінку самі собою.

Наприклад, у коледжі я зустрічалася з одним хлопцем, але потім втратила почуття до нього. Коли він телефонував, я майже ніколи не брала слухавку, гадаючи, що він, зрештою, усе збагне і більше зі мною не спілкуватиметься. А коли я усе ж таки відповідала, то вдавалася до відмовок на кшталт: «Мушу вчитися й підробляти, тож у мене просто немає часу на побачення» і «У мене купа хатніх справ». Насправді ж він мені просто не подобався.

Декілька тижнів потому терпець мені урвався. Коли той хлопець зателефонував, я сказала: «Я не відчуваю до тебе того, що відчуваєш до мене ти. Я думаю, тобі варто припинити телефонувати мені». І знаєте що? Після цього він більше не телефонував. Я не дратувалася щоразу, як у мене дзеленчав телефон. Той хлопець зміг знайти дівчину, яка справді була зацікавлена у стосунках з ним. Усі були щасливі.

Уникання не було для мене ефективною стратегією. Воно не буде ефективним і для вас. Якнайтактовніше скажіть: «Ні, дякую, у мене не вийде. Мені це не цікаво». Або: «Ні, ти не можеш взяти в мене автівку». Не марнуйте власний час, як і час інших людей, сподіваючись, що вони самі все зрозуміють.

Розрив стосунків

Розрив стосунків передбачає раптове (іноді й без пояснень) припинення будь-якого спілкування з іншою людиною. Але перш ніж розірвати стосунки з кимось, запитайте себе:

1. Ця людина усвідомлювала, що в мене є проблеми з цими стосунками?
2. Я намагався / намагалася встановити особисті кордони?
3. Я захищав / захищала особисті кордони та покладав / покладала на цю людину відповідальність?

Розрив стосунків відбувається, якщо ми вважаємо, що інша людина не може змінитися, не буде дотримуватись меж прийнятного, або ж усе зайшло так далеко, що ми вже не хочемо працювати над цими стосунками. Розрив стосунків може здаватися простим способом позбутися проблем, але нам нікуди не подітися від встановлення меж прийнятного, якщо прагнемо здорових стосунків.

Вправа

Цей розділ почався з історії Еріки про вигоряння. На одному психологічному семінарі я дізналася про вправу, якою поділилася потім зі своїми клієнтами, і багатьом з них вона дуже допомогла. Ця вправа під назвою «Що вже заплановано?» — конструктивний спосіб визначити, що вам необхідно зробити, перш ніж погоджуватися на щось нове.

На окремому аркуші випишіть усі обов'язки, дії та завдання. Категоризуйте їх відповідно до різних ролей у вашому житті. Потім, користуючись схемою нижче, поставте навпроти кожного пункту на аркуші відповідний символ (навпроти деяких пунктів буде більше одного символу).

	Викликає задоволення
	Більше часу
	Зазвичай
	Дарує сили
1	Заради мене
2	Заради інших

Після виконання цього завдання запитайте себе:

- Щось у цьому списку вас здивувало?
- Чого не вистачає у цьому списку?
- Що потрібно прибрати зі списку, щоб вивільнити більше часу на те, що викликає задоволення?

У наступному розділі поговоримо про те, чому ми миримося з проблемами з особистими кордонами, чому так важко встановлювати межі прийнятної і як цей процес ускладнюється через вплив дитячих травм та нехтування.

⁴ Емілі Нароскі, Амелія Нароскі. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікова. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021.

⁵ Самосаботаж (*псих.*) — руйнівна неусвідомлювана поведінка, якою людина шкодить сама собі.

Розділ 3. Чому В нас не сформовані здорові особисті кордони?

Особисті кордони — це підґрунтя здорових стосунків

«Ти тепер чоловік у сім'ї», — сказала Джастіну мама, коли його батьки розлучилися. Хлопцю було дванадцять років, коли він раптом відчув власну відповідальність за молодших братів. Джастін сидів з ними після уроків, годував їх вечерєю, укладав спати. Він навіть брав малюків із собою, коли гуляв з друзями.

Мама часто не було поряд — як фізично, так і емоційно. Вона або працювала, або потерпала від депресії, яка почалася в неї після розлучення. Батько почав нове життя і зустрічався з жінкою, яка мала власних дітей. Попри те, що Джастін сам ще був дитиною, він почав піклуватися про сім'ю та емоційно підтримувати рідних.

Мати радилася з Джастіном, як краще виховувати його братів. Вона плакала і ділилася з ним переживаннями щодо розлучення. Серед однолітків хлопець вважався «зрілим» для свого віку. Друзі вважали його «мудрим» і часто відкривалися йому.

Коли Джастін звернувся до мене, йому виповнилося двадцять дев'ять років, але він усе ще опікувався братами. Ба більше, він був саме тією людиною, до якої зверталася більшість людей у його житті. Друзі звикли отримувати від нього виважені поради, батьки телефонували, коли в них виникали якісь проблеми з його братами, а брати просили про фінансову та емоційну підтримку. У двадцятидев'ятирічному віці Джастін втомився від ролі відповідальної людини, яка завжди усуває всі проблеми, але не бачив, як цієї ролі позбутися. Врешті-решт, *він усім був потрібен*.

Ця психологічна модель поведінки впливала навіть на його романтичні стосунки. Джастін завжди знаходив дівчат, які ставали його новим «проектом», адже потребували його допомоги. Останні стосунки чоловіка тривали дев'ять місяців. Щойно з'ясовувалося, що дівчині більше не потрібна його підтримка, — стосунки швидко погіршувалися. Чоловік усвідомлював, що приваблює «прицеп». Джастіну не надто подобалося допомагати іншим, але він справді вірив, що його допомога необхідна.

Він повсякчас допомагав іншим, але ніколи не просив про допомогу собі. Джастін був самодостатньою людиною і звик покладатися на себе, а відчуття безпорадності викликало в нього сором. Навіть коли його дівчина намагалася зробити йому щось приємне, Джастіну це не подобалося. Він сподівався колись одружитися, хотів мати дітей. Але йому було складно підтримувати близькість із кимось, крім сім'ї та друзів, які в нього вже були.

Джастіну потрібно було навчитися визнавати власні емоційні потреби та дозволяти іншим допомагати йому. Під час розлучення батьків він дійшов висновку, що його потреби — занадто складні для інших людей, тому йому краще *надавати* підтримку, а не *отримувати* її. Було зрозуміло, що проблеми у стосунках — це наслідок емоційного нехтування, від якого чоловік потерпав у дитинстві.

Емоційне нехтування відбувається тоді, коли ви не отримуєте достатньої емоційної підтримки від батьків чи піклувальників, які можуть не розуміти потреб дитини або не надавати значення необхідності підтримувати її емоційне здоров'я. Люди, що зазнали емоційного нехтування, часто не розуміють, що з ними трапилося. Важливо зазначити, що емоційне насильство відрізняється від емоційного нехтування. Нехтування незумисне, а от емоційне насильство здійснюється свідоміше.

Люди, які пережили емоційне нехтування, схильні до проблем у формуванні здорової прив'язаності до інших, і при цьому їхні прив'язаності ґрунтуються на тривожності або униканні.

На першому етапі терапії Джастіна ми зосередилися на розвитку вміння встановлювати емоційні особисті кордони з братами та батьками. Спочатку чоловіку було незручно казати брату: «А ти з мамою говорив про це?», а не намагатися відразу усунути якусь його проблему самотужки. Крім того, йому здавалося, що він вчинить недобррозичливо, якщо скаже матері, що більше не буде вислуховувати її емоційні проблеми.

Утім, з плином часу Джастін помітив, що рідні почали ставитися до нього інакше. Він почав більше говорити про себе з ними та з жінками, з якими ходив на побачення. Чоловік повірив у те, що людям цікаво дізнатися про нього і його почуття. Поступово він зміг підтримувати романтичні стосунки з однією жінкою довше за декілька місяців. Джастін знову став сином своїх батьків і не намагався перебирати на

себе роль їхнього піклувальника. Спершу йому було незручно, але поступово він зміг говорити про свої особисті кордони та боронити їх.

Що заважає нам формувати здорові особисті кордони?

Ви мусите говорити людям, що саме у стосунках вас обтяжує. Це ваша відповідальність. Джастін знав, що більше не хоче виконувати роль піклувальника у стосунках з братами. Він втомився від необхідності надавати емоційну підтримку батькам і знав, що має проблеми з романтичними стосунками. Але чоловік не усвідомлював, що саме встановлення особистих кордонів у стосунках є методом, за допомогою якого він може позбутися проблем.

«Це вони, а не я»

Щоб наші стосунки поліпшувалися, ми виходимо з того, що має змінитися *інша людина*. Ми не усвідомлюємо фактори, які підлягають нашому контролю, наприклад, встановлення особистих кордонів. Але коли ми все ж таки встановлюємо особисті кордони, наші стосунки змінюються, адже ми самі змінилися в тому, що саме готові терпіти.

«Ми спробували, і це не спрацювало»

Коли ми встановлюємо якусь межу прийнятного і нічого не змінюється відразу, то часто припускаємо, що все було даремно. Але люди можуть не відразу реагувати на наше прохання з багатьох причин, тому наріжне значення має те, як саме ми говоримо про особисті кордони. Крім того, дуже важливо й те, що ми робимо після того, як сказали, чого хочемо. (Ви дізнаєтеся про найкращі способи встановлення та підтримки особистих кордонів далі в цій книзі.)

Хибне розуміння особистих кордонів

Поширене помилкове уявлення про особисті кордони полягає в переконанні, нібито межа прийнятного завжди передбачає відмову. Проте встановити особисті кордони можна різними способами, і відмова — лише один з них. Джастін встановив кордони, коли просив

братів обговорити щось із батьками. Крім того, він встановив для себе межу прийняттого, вирішивши бути емоційно відкритим у спілкуванні з іншими. Джастін не відмовляв батькам, коли ті зверталися до нього по емоційну підтримку, але він більше не приховував, що йому неприємно розмовляти на певні теми. Особисті кордони — це щось більше за здатність казати «ні».

Особисті кордони — це щось більше за здатність казати «ні».

Причини, з яких ми продовжуємо терпіти проблеми з особистими кордонами

Ми не усвідомлюємо, що нам потрібно встановити особисті кордони

У першому розділі ми обговорювали вияви того, що нам, можливо, потрібно встановити особисті кордони. Найважливіший симптом — це дискомфорт, який виявляється як гнів, обурення, фрустрація та вигоряння. Якщо ми відчуваємо щось із цього, імовірно, нам потрібно встановити межу прийняттого.

Ми миримося з нездоровими кордонами, позаяк не розуміємо власні почуття і не помічаємо дискомфорт. Або ми бачимо, що «щось не так» і не усвідомлюємо причину цього дискомфорту.

Чудовим прикладом такої ситуації є фільм «Що гнітить Гілберта Грейпа». Гілберт (у виконанні Джонні Деппа) — підліток, який вимушений перебрати на себе роль батька та піклуватися про молодших братів і сестер. Один з його братів хворий на аутизм (Арні, у виконанні Леонардо ді Капріо). Крім того, Гілберт мусить доглядати матір, яка страждає на ожиріння і не може виходити з дому (вона набрала вагу після самогубства чоловіка).

Гілберту важко сформувати соціальні зв'язки поза родиною, бо в нього нездорові особисті кордони. Двоє його братів змогли вибороти власне життя: один став менеджером у пекарні, другий поїхав на

навчання в коледж. Але коли у Гілберта починаються романтичні стосунки з дівчиною, яка приїхала до його міста, усе летить шкереберть, бо він не сформував здорові особисті кордони в сім'ї. Хоча хлопець розуміє, що щось не так, він не усвідомлює, що здоровіші межі прийнятного допомогли б йому почати нове життя.

Ми зосереджуємося на найгірших можливих наслідках

Попри те, що найгірші наслідки зазвичай найменш імовірні, страх найгіршого утримує нас від встановлення особистих кордонів.

Ось деякі типові думки про найгірші наслідки:

«Що як вони розлютяться на мене?»

«Що як вони більше не захочуть зі мною спілкуватися?»

«Що як я втрачу свого друга / рідну людину?»

«Що як я скажу щось не те?»

«Що як встановити цю межу прийнятного геть не важливо?»

«Що як мене назвуть егоїстом?»

«Мені здається, ніхто мене не слухатиме».

Думки про найгірші наслідки ґрунтуються на страху. Це хибне припущення щодо того, що, найімовірніше, відбудеться. Ми не можемо передбачити майбутнє. Не можемо передбачити, як люди відреагують на наші особисті кордони. Ми можемо контролювати лише власну поведінку. Найбільший страх полягає в тому, що ми когось втратимо, тому ми миримося з проблемами з особистими кордонами, щоб підтримувати стосунки й надалі.

Ми відчуваємо, що не можемо витримати дискомфорт від встановлення особистих кордонів

Встановлювати межі прийнятного доволі неприємно, і цього дискомфорту досить для багатьох людей, щоб відмовитися від встановлення особистих кордонів. Тому ми мовчимо. Ми не можемо витримати дискомфорт від розмов, які, як нам здається, будуть дуже складними (це черговий вияв думок про найгірші наслідки). Зокрема я вчу клієнтів, як упоратися з дискомфортом від встановлення особистих кордонів. Можливо, нам неприємні непрості розмови, але ми здатні на них. Короткостроковий дискомфорт від встановлення

межі прийнятної — це не причина терпіти довгостроковий дискомфорт від проблем, які неминуче виникають внаслідок відсутності такої межі. Нездорові стосунки викликають фрустрацію і шкодять нашому тривалому добробуту. З часом і наполегливою практикою встановлення кордонів стає легшим.

Звідки ми дізнаємося про особисті кордони

Усе починається з сім'ї

Ми народжуємося з бажанням, щоб наші потреби вдовольнялися. Саме тому ми плакали, галасували та репетували, коли чогось хотіли. Залежно від реакції наших батьків чи піклувальників, ми дізналися, чи можемо вдовольнити свої потреби. Батьки / піклувальники спрямовують нас до формування або здорових, або нездорових особистих кордонів.

Від самісінького народження сім'я стає головним простором, де ми вчимося. Спочатку вчимося в батька і матері, потім — в інших людей, які живуть разом з нами, зокрема у братів, сестер та інших родичів. У багатьох випадках, думаючи про особисті кордони в сім'ї, ми уявляємо правила, встановлені нашими батьками. Проте особисті кордони — це не обов'язково правила. Обмеження, які батьки встановлюють для дітей, стосуються очікувань, уподобань — та іноді правил. Зазвичай батьки та піклувальники не почуваються незручно, висловлюючи свої очікування щодо дітей. А от дітям часто здається, що в них немає права встановлювати власні особисті кордони.

Повага до особистих кордонів дітей

Коли моїй старшій доньці було близько чотирьох місяців, вона почала виявляти неприязнь до однієї няні в нашому місцевому сімейному спортзалі. Загалом моя донька любила, коли її тримали на руках, але ось цю одну жінку в дитячій кімнаті при спортзалі вона терпіти не могла. Щоразу, як я залишала малу в дитячій кімнаті, вона починала ревма ревити, та так голосно, що я мусила зіскакувати з тренажера і бігти до неї.

За декілька днів я помітила, що дитина плаче лише тоді, коли залишається з конкретною працівницею дитячої кімнати. Після цього я звикла телефонувати у спортзал і питати, хто там сьогодні працює в дитячій кімнаті. Якщо йшлося про няню, яка чомусь не подобалася моїй доньці, я чекала, доки зміна цієї жінки закінчиться, і лише потім йшла у спортзал. У віці чотирьох місяців моя донька продемонструвала свої почуття щодо того, хто їй подобається, а хто ні; і я поважала це, не примушуючи дитину залишатися з людиною, яка викликає в неї негативні емоції.

У дітей формуються кордони, якщо їм не показують або не кажуть, що так не можна. Для дітей харчові вподобання — це спроба встановити межу прийняттого. Можливо, вони не знають, яке харчування корисніше, але точно знають, що їм не подобається. Ці харчові вподобання формуються через текстуру, запах, колір та смак їжі.

Що роблять батьки, коли дитина встановлює межу прийняттого, відмовляючись їсти певні страви?

1. Пропонують інші варіанти (можливо, разом зі стравою, від якої дитина відмовилася).
2. Наполягають на тому, щоб дитина з'їла страву, яка їй не подобається.
3. Карають дитину, не дозволяючи їй їсти взагалі.

Ось що, імовірно, усвідомлює після цього дитина про свою здатність встановлювати особисті кордони:

Варіант 1: «Я тебе чую. Я хочу, щоб ти щось з'їла, тому виконаю твоє прохання, запропонувавши тобі інші варіанти».

Варіант 2: «Твої особисті кордони для мене не важливі. Я знаю, що для тебе краще».

Варіант 3: «Тебе покарають за уподобання. Роби те, що я тобі кажу».

Що роблять батьки, коли дитина встановлює межу прийняттого, кажучи: «Я не хочу обіймати твого друга».

1. Дозволяють дитині самій обирати, до кого вона хоче виявляти прихильність.
2. Підштовхують дитину, щоб вона обійняла цього друга.
3. Соромлять дитину або погрожують їй, наприклад: «Негарно відмовляти, коли хтось хоче тебе обійняти» або «Якщо не обіймеш його, то насварю тебе!»

Ось що, імовірно, усвідомлює після цього дитина про свою здатність встановлювати особисті кордони:

Варіант 1: «Я тебе чую. Якщо ти не хочеш виявляти прихильність до когось, я поважатиму твої вподобання».

Варіант 2: «Твої особисті кордони для мене не важливі. Я знаю, що для тебе краще».

Варіант 3: «Тебе покарають за уподобання. Не ганьби батьків. Почуття інших людей важливіші за твої».

Щоб виховати здорову дитину, украй необхідно дозволяти їй встановлювати здорові особисті кордони. Це відбувається, коли ми дозволяємо їй мати власні вподобання щодо того, що їсти, як вдягатися, кого любити, як почуватися і кого впускати у свій фізичний простір.

Моделювання поведінки

Діти завжди не надто вміли слухати старших, але ніколи не відступали від того, щоб їх наслідувати. Джеймс Болдвін

Батьки вчать дітей завдяки моделям поведінки. І батьки, які не моделюють здорові особисті кордони, мимоволі вчать малюків *нездорових* кордонів. Я працювала з жінками, яким було складно піклуватися про себе. Коли я запитувала: «Ви бачили, як ваша мама піклується про себе?», — вони завжди відповідали: «Ні».

Ці жінки не лише не знали, як про себе подбати, ба більше, вони відчували страшну провину, коли намагалися подбати про себе. Їх навчили, що піклування про себе — це егоїстично і робить їх поганими людьми. Вони бачили, як їхні мами уособлюють образ безкорисливої жіночності, тож коли вони намагаються виконувати роль жінки, то повторюють побачене. Але наші матусі теж страждали від вигорання. Річ у тім, що жінки цього покоління зазвичай вірили, що мусять робити все для інших без нарікань.

На сьогодні усвідомлення необхідності піклуватися про себе постійно зростає. Піклування про себе стало чимось прийнятним. Але так було не завжди. Лише декілька десятиліть тому літератури про піклування про себе майже не існувало, а от у 2018 році мережа

книжкових магазинів «Barnes & Noble» продала більше примірників книг про піклування про себе, ніж про діти та спортивні вправи.

За останні декілька років люди все більше розуміють, що проблеми з вагою часто є симптомом якогось психічного чи емоційного розладу. Утім, багато хто досі не усвідомлює, що погане піклування про себе — це вияв проблем з особистими кордонами. Коли ми регулярно тренуємося, то встановлюємо очікування до себе, визначаючи, які типи поведінки та звички є для нас неприйнятними. Але ми не можемо знайти час на спортзал чи здорове харчування, якщо в нас відсутні здорові особисті кордони.

Заборона відмовлятися

Саме від батьків діти дізнаються, коли можна відмовляти. Навчання цьому відбувається або безпосередньо, або опосередковано. Вони на власні очі бачать, як їхні батьки реагують на відмову, отриману від інших дітей у сім'ї, родичів чи дорослих знайомих. Реакція батьків на відмову демонструє дитині, чи можна казати «ні». Якщо діти засвоюють думку «Я не можу казати “ні”», їм буде складно відмовлятися в майбутньому.

Ця думка не має навіть висловлюватися прямо, як буває, коли батьки кажуть: «Ти не можеш мені відмовити». Інші реакції (наприклад, коли батьки виявляють відстороненість, не розмовляючи з дитиною, або знецінюють її тривоги чи глузують з дитини через те, що в неї виникла якась потреба) теж можуть підкріплювати думку, що казати «ні» — це аж ніяк не нормально.

Навчання в інших

Хоча сім'я — це найперший простір, де ми чогось вчимося, на нас впливають і інші люди в нашому житті, зокрема вчителі, однолітки, герої телесеріалів та фільмів, інші дорослі.

Проблеми в дитинстві, які впливають на особисті кордони, зокрема травма, насильство і нехтування

Травма

Травма — це будь-яка подія чи життєвий досвід, який змушує вас відчувати сильний емоційний біль. Події, що спричиняють травму, не обов'язково мають переживатися людиною безпосередньо.

Психологічну травму може викликати й спостереження за досвідом іншої людини. Наприклад, якщо ми бачимо побутове насильство вдома, це впливає на нас, навіть якщо ми самі ніколи не ставали жертвами фізичного чи вербального насильства.

Психологічна травма може виникнути як наслідок:

- смерті близької людини;
- тяжкого нещасного випадку;
- насильства / нехтування;
- цькування;
- покидання;
- розлучення;
- ув'язнення когось із батьків.

Досвід травми переводить наш мозок і тіло в режим виживання. Це один зі шляхів, яким нездорові особисті кордони стають засобом виживання. Якщо ми впевнені, що наше виживання залежить від певних стосунків, нам буде надзвичайно складно встановити особисті кордони в цих стосунках. Якщо нам здається, що в нас немає жодної можливості позбутися певної ситуації, встановлення межі прийнятного не видається обґрунтованим способом дій.

Насильство

Фізичне та емоційне насильство — це порушення особистих кордонів. Коли люди не усвідомлюють, що така поведінка неправильна, вони можуть вважати насильство цілком очікуваною частиною стосунків. Жертвам фізичного та емоційного насильства складно встановлювати особисті кордони у стосунках із кривдником.

Коли жертви починають вірити, що саме вони винні у скоєному щодо них насильстві, або коли вони починають відчувати прихильність до кривдника, утворюється травматичний зв'язок. Травматичний зв'язок обмежує нашу здатність до встановлення особистих кордонів, оскільки ми вважаємо себе причиною дій кривдника. Люди, які

виросли в атмосфері сімейного насильства, з вищою імовірністю формують травматичні зв'язки в дорослому віці. Крім того, що довше тривають насильницькі стосунки, то важче з них піти.

Травматичний зв'язок виникає в сім'ях, у яких діти вважають, що саме вони відповідальні за те, що їм кажуть і що з ними роблять.

Приклад вербального насильства: «Якби я був слухняним, мама не кричала б і не лаялась би».

Приклад фізичного насильства: «Мій тато випив. Не варто мені було просити його про щось. Він б'є мене, коли п'яний. Я маю триматися від нього якнайдалі».

У дорослих стосунках ситуація може мати інший вигляд, але травматичний зв'язок усе одно може бути частиною стосунків.

Приклад вербального насильства: «Мій чоловік не любить запитань, саме тому він починає кричати на мене, коли я про щось запитую. Я маю сама розбиратися, щоб його не розлютити».

Приклад фізичного насильства: «Коли моя дружина гнівається, вона жбурляє в мене речі. Це просто її спосіб упоратися з люттю».

Якщо вас завдяки маніпуляціям змусили повірити, що скоєне щодо вас насильство — ваша власна провина, це порушення особистих кордонів. Незалежно від причин, насильство — це в жодному разі не нормально. Навіть якщо ваш кривдник — батько, мати, подружжя чи хтось, кому ви довіряєте, головним фактором завжди залишається маніпуляція. Людям, які постраждали від насильства, особливо складно повірити, що інші готові відповідати їхнім очікуванням.

Фізичне нехтування

Цей тип нехтування передбачає відсутність найнеобхіднішого або брак піклування про фізичні потреби. Дітям, що зазнають фізичного нехтування, може бракувати адекватного харчування, вони можуть здаватися недоглянутими. Хоча ми часто виходимо з того, що причина фізичного нехтування полягає в нестачі грошей у сім'ї, але це не завжди так. Нехтування відбувається навіть у домівках з достатньою кількістю фінансових ресурсів.

Емоційне нехтування

Це відсутність «достатньої» емоційної уваги. Близькі люди, які вдаються до емоційного нехтування, можуть робити це з добрими намірами, тому жертви такого нехтування часто відчують прихильність до кривдника. Це може здатися іронічним, але емоційне нехтування іноді є результатом *надмірної* близькості.

Злиття — емоційна невідокремленість — не дозволяє нам сформуванати відчуття власної індивідуальності та примушує нас думати, нібито ми відповідальні за почуття інших людей, тому і захищаємо їх від того, що видається нам небажаним результатом. Проте задоволення емоційних потреб батьків — це не завдання дитини.

ОСЬ ПАМ'ЯТКА для дорослих, які пережили емоційне нехтування в дитинстві:

Ви ніколи не були зобов'язані...

... бути чоловіком у домі.

... вислуховувати сповіді своїх батьків.

... піклуватися про братів та сестер.

... вчитися чогось без допомоги батьків.

... підтримувати злагоду в хаосі сімейних стосунків.

... розбиратися у всьому без емоційної підтримки.

... відповідати за сплату рахунків, коли ви були дитиною.

Особисті кордони дітей порушуються, коли їх змушують перебирати на себе дорослі ролі — навіть якщо ці ролі виникають з необхідності. У разі Джастіна хтось дійсно мусив допомагати його молодшим братам. Але цю відповідальність міг би взяти на себе хтось дорослий, наприклад, його батько, дідусь чи бабуся. Подумайте, як ця ситуація зашкодила стосункам Джастіна з батьками та братами. Він не сформував нормальні стосунки з братами, адже йому доручили задовольняти їхні потреби. Він мусив вислуховувати сповіді батьків про емоційні проблеми, а його власні емоційні потреби батьками не задовольнялися.

Коли нами нехтують, нам важко повірити, що хтось захоче чи зможе виконувати наші прохання. У цьому розділі ми детальніше розглянемо, як травма впливає на нашу здатність встановлювати та боронити особисті кордони.

Типові думки, які заважають нам встановлювати особисті кордони

Дев'ять можливих причин, через які вам не вдається належним чином встановити особисті кордони:

- Ви боїтеся бути поганим.
- Ви боїтеся бути неввічливим.
- Ви догоджаєте людям.
- Ви переймаєтеся через майбутнє спілкування після встановлення особистих кордонів.
- Вам здається, що ви безсилі (і не впевнені, що особисті кордони в чомусь допоможуть).
- Ви відчуваєте власну цінність, лише коли допомагаєте іншим.
- Ви вдаєтеся до психологічної проекції власних почуттів від отримання відмови на інших.
- Ви й гадки не маєте, з чого почати.
- Ви впевнені, що не можете мати особистих кордонів у певних типах стосунків.

Ви боїтеся бути поганим

Ваш найбільший страх — виявитися поганою людиною. Але що таке насправді «погана людина»? Коли ви кажете: «Я не хочу бути поганим», — виходите з того, що саме так вас сприйматимуть інші. Проте звідки ви знаєте, що інші сприйматимуть як поганий вчинок? Насправді ви цього не знаєте. Страх бути поганим ґрунтується на припущенні, що ви знаєте, що співрозмовник подумає про ваші слова. Але припущення — це не факти, а гіпотези. Спробуйте припустити, що інші цілком зрозуміють, що ви кажете.

Ви боїтеся бути неввічливим

Важливо, як ви говорите про свої особисті кордони. У другій частині цієї книги ми детально проаналізуємо, як саме окреслювати власні кордони. Ми схильні виходити з того, що заявити про власні очікування можна лише під час сварки, коли кричимо або лаємося.

Зазвичай саме так і відбувається, коли ми дійшли до критичної межі, адже занадто довго відкладали встановлення особистих кордонів. Але якщо діяти проактивно, вам не доведеться доходити до цієї критичної точки, і ви зможете з повагою до співрозмовника висловитися щодо того, яка поведінка є для вас прийнятною. Утім, якщо вам вже несила терпіти порушення особистих кордонів, можете підготуватися до розмови, продумавши, що скажете. Це допоможе вам поділитися очікуваннями, залишаючись асертивними та не вдаючись до сварки або «неввічливості».

Ви догоджаєте людям

Найскладніше у відстоюванні особистих кордонів — це прийняття того, що комусь ці кордони не сподобаються, їх не зрозуміють або з вами не погодяться. Щойно ви відмовитеся від догоджання іншим, як вам стане легше встановлювати стандарти. Ви не будете подобатися всім, але це незначущий наслідок, якщо враховувати загальний позитивний результат — здоровіші стосунки.

Коли ми хочемо догоджати, нас зазвичай повністю поглинають думки про те, що думають і відчувають інші люди. Нам хочеться здаватися добрими, готовими допомогти, люб'язними. Людям, які хочуть догоджати іншим, особливо складно встановлювати особисті кордони, оскільки їхній найбільший страх — це не сподобатися комусь, до того ж вони відчувають ще й страх бути поганими або неввічливими. Ці страхи часто такі значні, що ці люди краще страждатимуть у стосунках без особистих кордонів, ніж насміляться зустрітися віч-на-віч зі страхами.

Ви переймаєтеся через майбутнє спілкування після встановлення особистих кордонів

Цей страх полягає в тому, що після розмови про особисті кордони у стосунках відчуватиметься певне зникання. Утім, усвідомлення цього страху призводить до його здійснення. Якщо ви думаєте, що вам буде ніяково під час наступної розмови, *так і буде*. А що як продовжувати стосунки, ніби нічого не сталося? Висловіть межу прийнятного — і поведіться, як зазвичай. У вас немає контролю над

тим, як співрозмовник сприйматиме ваше прохання, але ви можете самі обирати власну поведінку — і після розмови поводитися здоровим чином. Підтримка нормального спілкування дозволить зробити наступні зустрічі з цим співрозмовником здоровішими. Зробіть те, що залежить від вас. Змодельуйте таку поведінку, яку хочете бачити у стосунках.

Вам здається, що ви безсилі (і не впевнені, що особисті кордони в чомусь допоможуть)

Ви намагаєтеся подолати усі проблеми, окрім відсутності здорових особистих кордонів. Ви виходите з того, що навіть якщо встановите межу прийнятного, вас не слухатимуть. Ви уявляєте найгірші можливі наслідки. Вас поглинають думки про те, що встановлення межі прийнятного аж ніяк не допоможе. Проте якщо ви виголосите і боронитимете особисті кордони, це *спрацює*. Важливо залишатися послідовними, якщо хочете, щоб інші дотримувалися особистих кордонів.

Ви відчуваєте власну цінність, лише коли допомагаєте іншим

«Я допомагаю іншим». У цьому немає нічого поганого, але ви можете допомагати, водночас не дозволяючи іншим вами попихати. Допомагайте людям, *встановивши межі прийнятного*. Ці межі дозволяють прояснити, як саме ви хочете і можете допомагати. Зрештою, людям, які перевантажені піклуванням про інших та нехтують собою, теж потрібні особисті кордони.

Ви вдаєтеся до психологічної проєкції власних почуттів від отримання відмови на інших

Ви ненавидите, коли вам відмовляють, ненавидите це так, що ненавидите й відмовляти іншим. Цілком природно не любити ситуації, коли ви не отримуєте бажане, проте відмова — це нормально. Імовірно, відмова свідчить про те, що у вашого співрозмовника здорові особисті кордони. Якщо ви навчитеся, як упоратися з почуттями щодо відмови, то ставитиметеся до встановлення особистих кордонів

схвальніше. Не варто виходити з того, що інші люди відчують те ж, що й ви. Дозвольте людям відреагувати, перш ніж припускати, що вони відчують. Можливо, вони відкриті до обговорення ваших кордонів.

Ви й гадки не маєте, з чого почати

Найбільша проблема для вас — почати. «Що я скажу? А як їм це не сподобається?» Це хороші питання. Саме тому в цій книзі ми поговоримо про те, що сказати, коли саме встановлювати кордони та що робити, якщо співрозмовник реагує негативно. Якщо ви довго жили з нездоровими особистими кордонами, важко навіть подумати про інші варіанти. Ви звикли до того, що у вас немає вибору. Читаючи цю книгу, ви отримаєте багато пропозицій про можливі межі прийнятнього та дізнаєтеся, як втілити ці ідеї в різних ситуаціях.

Ви впевнені, що не можете мати особистих кордонів у певних типах стосунків

Ви можете думати: «Я не можу сказати матері, що мені не подобається ____». Натомість подумайте: «Як мені сказати матері, що мені не подобається ____?» Ви можете встановлювати особисті кордони в будь-яких стосунках. Річ у тім, як саме ви це робите. Багатьом людям здається, що найважче говорити про свої очікування саме з родичами, але важко — не те саме, що неможливо. Для інших найважче відмовитися від упередження, нібито процес встановлення особистих кордонів надзвичайно складний. Знов-таки, припущення найгіршого результату — це те, що найчастіше зупиняє нас навіть від спроб встановити кордони.

Неприємні почуття, які можуть виникнути через встановлення особистих кордонів

Залежно від ваших стосунків з іншою людиною, вашого місця в ситуації та часу, який минув без встановлення межі прийнятнього, ви можете відчути дискомфорт (провину, сум, зраду, каяття).

Три фактори збільшують час, за який ці неприємні відчуття не минають:

- **Применшення:** ви заперечуєте вплив певних життєвих подій або намагаєтесь применшити їхнє значення. Наприклад: «До мене не прийшли на побачення, не попередивши, але це неважливо, бо в мене все одно були інші справи».
- **Ігнорування:** ви поводитесь так, ніби ваших емоцій не існує.
- **Поспіх у прийнятті змін:** намагаючись якнайшвидше завершити болючий досвід, водночас не відчуваючи емоцій, ви продовжуєте шлях до зцілення. Якщо ви квапитеся у процесі оздоровлення, імовірно, це призведе до повторення тих же помилок.

Провина

Коли йдеться про встановлення особистих кордонів, насамперед мене запитують: «Як мені встановити межу прийняттого, не відчуваючи провини?» І перше, що мені спадає на думку, — відповідь: «Це неможливо». Так-так, я ж психотерапевтка, то невже я не можу порадити якийсь спосіб формування особистих кордонів, щоб людина не відчувала провини? На жаль, такого способу не існує. Що я *можу* зробити? Допомогти вам упоратися з неприємними почуттями та почуватися краще, коли ви комусь відмовляєте. Подолання дискомфорту — це частина процесу встановлення особистих кордонів. У шостому розділі ми детально проаналізуємо способи боротьби з дискомфортом під час встановлення особистих кордонів.

Сум

Іноді нам сумно, бо ми не хочемо бути поганими. Якщо вам здається, що встановлення особистих кордонів робить вас поганою або неввічливою людиною, ви сумуватимете, коли їх встановите. Важливо змінити те, як ви сприймаєте цей процес.

Ось декілька можливих альтернатив до його сприйняття:

- **Особисті кордони** — це спосіб заступитися за себе.
- **Особисті кордони** — це спосіб підтримувати здоров'я та цілісність стосунків.
- **Особисті кордони** — це чудовий спосіб сказати: «Знаєш, ти мені так подобаєшся! Я хочу, щоб ми з тобою над дечим попрацювали».

- Особисті кордони — це спосіб сказати: «Я люблю себе».

Змініть мовні вирази, які ви використовуєте, описуючи встановлення особистих кордонів.

Зрада

Встановлюючи особисті кордони, ви не зраджуєте сім'ю, друзів, подружжя, роботу чи когось або щось іще. А от *не встановлюючи їх*, ви зраджуєте себе. Не зраджуйте себе, щоб догодити іншим. Зміна способу сприйняття цього процесу допоможе впоратися з неприємними почуттями, які виникають через встановлення особистих кордонів.

Не зраджуйте себе, щоб догодити іншим.

Каяття

«Я так сказав / сказала?! От халепа, як невдало вийшло!» Цілком природно відчувати, нібито ви вчинили неправильно. Коли ми встановлюємо особисті кордони, нам спадає на думку щось подібне, бо ми гадаємо, що щось робимо не так. Але у встановленні межі прийнятного немає нічого неправильного чи поганого. Змініть спосіб сприйняття цього процесу, і така заміна уявлень допоможе вам зменшити неприємні почуття.

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ми говорили про все, що заважає встановленню особистих кордонів: почуття, думки, обмеження, які ви накладаєте на себе та інших. Цей процес видаватиметься вам природнішим, коли ви звикнете до послідовності у встановленні меж прийнятного.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді в щоденник або на окремому аркуші.

- Як у вашій сім'ї вчили встановлювати особисті кордони?
- Ваші батьки / піклувальники дотримувалися ваших кордонів? Якщо так, то як саме?
- Як ваші кордони порушувалися?

- Коли ви зрозуміли, що встановлення кордонів — це для вас проблема?
- Що для вас найважче у встановленні особистих кордонів?

У наступному розділі ми поговоримо про шість типів особистих кордонів. Ці шість типів можуть застосовуватися в різних аспектах вашого життя. Розуміння класифікації особистих кордонів допоможе вам краще розібратися в тому, як застосовувати їх у різних ситуаціях.

Розділ 4. Шість типів особистих кордонів

Важливо, ба навіть більше, життєво необхідно встановити стандарти для власного життя і людей, яким ви дозволяєте залишатися в ньому. Менді Хейл

Алекс вважали «причепую». За десять хвилин після першої зустрічі з вами дівчина розповідала вам усю історію свого життя. Вона запрошувала вас у своє життя — і очікувала, що ви вчините так само. Коли люди не відповідали тим самим, вона думала, що це з ними щось не так. Намагаючись встановити зв'язок з іншими, дівчина швидко відчувала прив'язаність до цих людей.

Якось одна близька подруга сказала Алекс, мовляв, у дружніх стосунках потрібна дистанція. Інша подруга підтвердила, що дівчина «надмірно відверта» та «причеплива». Тоді Алекс звернулася до мене, намагаючись розібратися в проблемі.

Перед першою зустріччю я завжди прошу нового клієнта письмово відповісти на певні запитання, але Алекс ще додатково написала декілька тез про себе. На зустрічі вона говорила дуже швидко, намагаючись відразу переказати всі подробиці свого життя. Наприкінці сеансу я запитала: «Чому ви надіслали мені додаткову інформацію про себе на додачу до відповідей, про які я вас просила?»

«Я хотіла, щоб ви знали про мене все», — відповіла вона.

Протягом декількох наступних сеансів я дізналася, що Алекс вважає ключем до близькості знання всього про когось. Попри це, вона говорила про події та ситуації поверхово, не аналізуючи власні почуття. Згодом я дізналася, чому так відбувається.

«Тато все мені розповідав», — сказала вона через кілька сесій. Він навіть розповів Алекс подробиці подружньої зради її матері. Він моделював поведінку: «У нас немає секретів». Утім, коли Алекс намагалася поділитися чимось з батьком, він відразу казав їй, що вона має думати, і не дозволяв їй розводитися про це.

Алекс постійно просила батька порадити, як їй вчинити, бо вона не вірила, що здатна на «правильне» рішення без його участі. Але він зазвичай критикував дівчину або знецінював її почуття.

Друзі Алекс відчували перевантаження через її постійну потребу у зв'язку та розмовах про її життя. Поступово вони почали віддалятися від дівчини. Алекс і гадки не мала, що порушує особисті кордони інших людей. Для неї стосунки означали близькість, а щоб залишатися близькими, потрібно часто спілкуватися, геть про все розповідати та покладатися на інших у тому, що вони тебе оцінюватимуть. Хоча це було нормально для її стосунків з батьками, з однолітками це не спрацьовувало в довготерміновій перспективі.

Саме тому наша робота у психотерапії була спрямована на допомогу Алекс, щоб вона могла розібратися у власних почуттях, дозволяла собі помилки та покращила самооцінку щодо здатності самостійно ухвалювати здорові рішення. Вона мала навчитися, як розповідати про подробиці свого життя, щоб це було доречно і в обґрунтованому темпі.

У цьому розділі ми поговоримо про шість типів особистих кордонів: фізичні, сексуальні, інтелектуальні, емоційні, матеріальні та часові.

Фізичні особисті кордони

Особистий простір та фізичні доторки визначають ваші фізичні особисті кордони. Особистий фізичний простір — це периметр навколо вашого тіла. Ми всі певною мірою усвідомлюємо власне тіло і те, що видається нам комфортним. Особисті потреби в аспекті фізичного простору відрізняються. Крім того, відрізняється й уявлення різних людей про те, які доторки є прийнятними. Ці особисті кордони залежать від ситуації, особливостей стосунків з іншою людиною і нашого рівня комфорту. Утім, ми можемо говорити іншим людям про наші вподобання щодо особистого простору і доторків.

Приклади порушень фізичних особистих кордонів:

- Фізичне насильство.
- Примушення до обіймів, поцілунків та рукостискань.
- Ситуації, у яких інша людина стоїть надто близько до вас.
- Ситуації, у яких хтось тримає вас за руку на людях, коли ви сказали, що вам не подобаються прилюдні вияви пристрасті.
- Доторки до тіла, які здаються вам неприйнятними.

- Читання чужого щоденника або інші форми порушення приватності.

Приклади встановлення фізичних особистих кордонів:

«Я віддаю перевагу рукостисканням, не хочу обійматися».

«Будь ласка, трошечки відійдіть».

«Мені не подобаються прилюдні вияви пристрасті. Мені б хотілося, щоб ми почекали з цим, доки не дійдемо додому».

«Я просив / просила тебе не торкатися мого плеча. Мені це неприємно».

«Це мої особисті записи. Будь ласка, не чіпай їх, бо це порушення приватності».

Ось декілька способів відстояти фізичні кордони:

1. Говоріть про свою потребу у фізичній відстані до інших людей.
2. Чітко повідомляйте іншим про неприємні почуття, які виникають у вас через певні типи доторків, наприклад, обійми.

Утім, пам'ятайте, що ваші фізичні кордони постійно змінюються. Очікування у стосунках змінюватимуться відповідно до розвитку ваших потреб. Якщо ви відчуваєте дискомфорт після спілкування з кимось, це може бути виявом вашої потреби у встановленні фізичних кордонів. Припустімо, раніше ви дозволяли комусь обіймати вас, аж раптом відчули, що тепер вам неприємно обіймати цю людину. У вас є повне право сказати їй, що більше не хочете обійматися.

Сексуальні особисті кордони

Доторки до тіла іншої людини без її згоди ніколи не бувають прийнятними. Діти за визначенням не здатні погоджуватися на будь-який сексуальний контакт. Доторки, пов'язані із сексом висловлення або залучення іншої людини до сексуальних дій без її висловленої згоди — це порушення сексуальних особистих кордонів. Діти не мають опинятися у пов'язаних із сексом ситуаціях, це неприйнятно (навіть, наприклад, обговорення сексу в присутності дитини). Оскільки діти нездатні говорити про межу прийнятного стосовно сексу, дорослі мають дотримуватися належної поведінки поряд з ними.

На відміну від інших особистих кордонів, про які потрібно говорити, щоб їх зрозуміли, багато сексуальних особистих кордонів не потребують проголошення, тому що у суспільстві існують відповідні правила, зокрема заборона на зґвалтування, сексуальне насильство та домагання.

Приклади порушень сексуальних особистих кордонів:

- сексуальне зловживання, сексуальне насильство та домагання;
- коментарі щодо чиеїсь сексуальної зовнішності;
- доторки, які натякають на можливість сексу;
- натяки на секс;
- жарти про секс.

Приклади встановлення сексуальних особистих кордонів:

«Такі висловлення щодо моєї зовнішності для мене неприємні».
«Я не зацікавлений / не зацікавлена в сексуальних стосунках з тобою».
«Прибери руку з мого коліна».
«Припини».
«Твоє висловлення не дотепне, воно сексуально неприйнятне».

Ось декілька способів відстояти сексуальні кордони:

1. Повідомляйте про сексуальні злочини, скоєні щодо вас або у вашій присутності.
2. Не виправдовуйте неприйнятну поведінку.

Інтелектуальні особисті кордони

Інтелектуальні особисті кордони стосуються ваших думок та ідей. Ви маєте право на власну думку про будь-що, що вам заманеться. І коли ви висловлюєте свою думку, співрозмовник не має відкидати ваші слова, применшувати їхнє значення або кепкувати над ними.

Ще один спосіб дотримання інтелектуальних особистих кордонів — це усвідомлення того, які теми обговорення можуть бути прийнятними чи неприйнятними в певній ситуації. Коли Алекс була маленькою, батько розповів їй про подружню зраду її матері. Хоча ця інформація відповідала дійсності, для дівчини було неприйнятним дізнатися про це в такому ранньому віці. Коли батьки подібним чином розмовляють з дитиною на якусь неприйнятну тему, це порушення інтелектуальних особистих кордонів.

Приклади порушень інтелектуальних особистих кордонів:

- Використання лайки для засудження чийхось переконань чи думок;
- Крик під час сварки;
- Кепкування над кимось через погляди та думки цієї людини;
- Відмова вислухати думку через незгоду;
- Приниження батька чи матері в присутності дитини;
- Розмова з дитиною про проблеми, з якими вона нездатна впоратися на емоційному рівні.

Приклади встановлення інтелектуальних особистих кордонів:

«Ти можеш не погоджуватися зі мною без недобррозичливості та неввічливості».

«Я не думаю, що ця тема прийнятна для розмови з дитиною».

«Я не буду розмовляти з тобою, якщо ти й надалі підвищуватимеш голос».

«Це був неприйнятний жарт, я відчуваю образи».

«Я просто висловлюю думку, а ти відмовляєшся слухати. Чому?»

Ось декілька способів відстояти інтелектуальні кордони:

1. Якщо у вас є діти, не обговорюйте з ними «дорослі» теми.
2. Поважайте людей, які відрізняються від вас.

Емоційні особисті кордони

Коли ви ділитесь почуттями, цілком обґрунтовано очікувати, що вас підтримають. Утім, деяким людям складно висловлювати емоції. Коли хтось применшує значення ваших емоцій або знецінює ваші почуття, йдеться про порушення емоційних особистих кордонів. Це може викликати у вас почуття дискомфорту наступного разу, коли вам захочеться виявити емоції.

Алекс намагалася розповісти батьку про свої відчуття, але він постійно відмовлявся її слухати або казав, що саме дівчина має відчувати. З часом вона взагалі припинила ділитися з ним почуттями та припинила довіряти власним емоціям. Алекс міркувала: «Чи дійсно правильно відчувати сум у цій ситуації?» Прагнучи оцінки, вона запитувала друзів, чи нормально відчувати те, що вона відчуває. Позаяк її емоційні кордони порушувались, думки інших людей обмежували Алекс. Вона не довіряла собі без підтримки з боку інших людей.

Якщо у вас здорові емоційні кордони, ви висловлюєте почуття та ділитесь особистою інформацією поступово, а не розповідаєте все і відразу. Крім того, ви ділитесь особистою інформацією лише тоді, коли це доцільно, і ретельно підходите до вибору людей, яким можете висповідатися. В одному опитуванні в інстаграмі я запитала: «Ви колись переповідали таємницю вашого друга комусь ще?» Сімдесят два відсотки респондентів відповіли «так». Після опитування я отримала декілька особистих повідомлень з поясненнями, чому хтось поділився чужою таємницею. Ось декілька причин:

1. «Таємниця була надто обтяжливою».
2. «Зберігати таємницю було небезпечно».
3. «Я не вмію зберігати таємниці».
4. «Я розповідаю подружжю геть усе».

Приклади порушень емоційних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких людина ділиться чимось особистим у зовнішньому обсязі або зарано (надмірна відвертість).
- Ситуації, у яких людина ділиться неприйнятною емоційною інформацією з дитиною.
- Переобтяження співрозмовника емоціями / надмірний вияв емоцій.

- Вимоги до співрозмовника поділитися інформацією, якою тому неприємно ділитися.
- Знецінення почуттів співрозмовника.
- Ситуації, у яких людина каже співрозмовнику, що той має відчувати, наприклад: «Тобі не варто сумувати через це».
- Применшення впливу якоїсь події: «Та це ж дрібничка!»
- Вимога, щоб співрозмовник якнайшвидше позбувся певних непростих почуттів.
- Плітки про подробиці життя іншої людини.

Приклади встановлення емоційних особистих кордонів:

«Коли я ділюся з тобою чимось, я очікую, що ти збережеш це в таємниці».

«Мені ніяково ділитися почуттями. Мені було б легше, якби ти кивав / кивала, показуючи, що чуєш мене».

«Я розумію, що зараз у тебе багато чого відбувається. Але я відчуваю, що не в змозі тобі допомогти. Ти не думав / не думала звернутися до психотерапевта?»

«Мені неприємно говорити на цю тему».

«Не треба говорити мені, як я маю почуватися. Мої почуття цінні».

«Для мене нормально відчувати те, що я відчуваю у будь-якій ситуації».

Ось декілька способів відстояти емоційні кордони:

1. Запитайте співрозмовника, чи він хоче, щоб ви просто вислухали його, або ж очікує від вас поради. Це допоможе визначити, чи варто пропонувати йому якісь варіанти рішень.
2. Діліться особистим лише з тими, кому ви довіряєте і хто справді готовий прийняти ваші емоції.

Матеріальні особисті кордони

Матеріальні особисті кордони пов'язані з вашою власністю. Ваші речі — це ваші речі. Якщо ви хочете поділитися чимось — це ваш

вибір. Крім того, у вас є право визначати, як інші люди можуть використовувати ваші речі. Якщо ви даєте другу якесь обладнання в гарному стані, доречно очікувати, що це обладнання вам повернуть у тому ж стані. Якщо вам повернули вашу річ у гіршому стані, ніж брали, ваші матеріальні особисті кордони було порушено.

Приклади порушень матеріальних особистих кордонів:

- Ситуації, у яких вашими речами користувалися довше, ніж домовлялися.
- Ситуації, у яких вам не повертають те, що у вас позичили.
- Ситуації, у яких хтось позичив у вас якусь річ і передав її у користування іншій людині без вашого дозволу.
- Ситуації, у яких вам повертають вашу річ у гіршому стані, ніж брали.

Приклади встановлення матеріальних особистих кордонів:

«Я можу позичити тобі гроші, але очікую, що ти повністю повернеш борг до п'ятниці».

«Я не можу дати тобі мою автівку на ці вихідні».

«Будь ласка, поверни мені це обладнання в гарному стані».

«Я не можу позичити тобі гроші».

«Можеш взяти мій костюм, але якщо він забрудниться, тобі доведеться сплатити за хімчистку».

Ось декілька способів відстояти матеріальні кордони:

1. Не позичайте речі людям, які раніше вже виявляли неповагу до вашої власності.
2. Поділіться власними очікуваннями щодо речей, перш ніж позичити їх комусь.

Часові особисті кордони

З власного досвіду можу сказати, що з перелічених шести типів особистих кордонів саме часові викликають у людей найбільше проблем. Часові особисті кордони пов'язані з тим, як ви розподіляєте

час, чи дозволяєте іншим людям користуватися вашим часом, як ви можете впоратися з проханнями про послуги та що робите у вільний час. Люди, у яких порушені часові особисті кордони, мають проблеми з балансом роботи та особистого життя, піклуванням про себе та наданням пріоритету власним потребам. Відмова від власного часу заради інших — один з найпоширеніших типів порушення часових кордонів. Якщо у вас не вистачає часу на те, що вам хотілося б зробити, це означає, що у вас не сформовані здорові особисті кордони, які стосуються часу.

Приклади порушень часових особистих кордонів — нами самими та іншими:

- Численні телефонні дзвінки поспіль, якщо не сталося нічого надзвичайного.
- Очікування, що хтось допоможе, кинувши все, чим займався.
- Дзвінки чи повідомлення в пізній час, коли людина вже спить.
- Прохання зробити щось безоплатно.
- Надмірні зобов'язання.
- Довгі розмови з емоційно виснажливими людьми.
- Прохання про послуги в той час, коли цілком зрозуміло, що інша людина не має такої можливості.
- Прохання про понаднормову роботу без надання доплати за цей час.
- Виконання прохань людей, які не виконують ваші прохання.

Приклади встановлення часових особистих кордонів:

«Я сьогодні не зможу затриматися».

«Я працюю з дев'ятої до п'ятої години, тому не можу поспілкуватися з тобою вдень».

«Я не зможу допомогти тобі цими вихідними».

«Я можу допомогти тобі з підрахунком податків, але ця робота коштуватиме сімдесят п'ять доларів».

«У мене не буде можливості прийти до тебе на вечірку в четвер».

Ось декілька способів відстояти часові кордони:

1. Перш ніж погодитися на виконання прохання, перевірте, які ви вже маєте плани, щоб у вас не накопичилися надмірні зобов'язання. Не намагайтеся убгати ще одну подію чи завдання — це зіпсує вам настрій.
2. Якщо ви маєте багато справ, увімкніть автовідповідач і не читайте повідомлення та листи, доки вам не буде зручно відповісти.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді в щоденник або на окремому аркуші.

У разі порушення особистих кордонів украй важливо поговорити про те, що сталося і що ви відчуваєте через це. Оскільки ми не можемо контролювати інших, маємо зосередитися на тому, що скажемо або що можемо вдіяти, якщо порушення кордонів відбуваються знову і знову. Нижче ви побачите приклади порушення кожного типу особистих кордонів. Прочитайте опис ситуацій та напишіть, що ви сказали б або зробили в кожній з них.

Приклад роботи над фізичними особистими кордонами.

Колега підходить до вашого робочого місця, коли ви закінчуєте роботу над певним завданням. Ви заклопотані та не відповідаєте, але колега нависає над вами, спираючись на ваш стіл.

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Приклад роботи над сексуальними особистими кордонами.

Чоловік вашої подруги вихваляється власними досягненнями в сексуальному житті. Потім він починає надсилати вам провокаційні повідомлення з натяками на секс. Це викликає у вас негативні емоції.

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Приклад роботи над інтелектуальними особистими кордонами.

Ви перестали дружити з людиною, з якою мали дружні стосунки протягом десяти років. Ви кажете подружжю, як вам сумно через це, і чуєте у відповідь: «У тебе є й інші друзі. Не думай про це».

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Приклад роботи над емоційними особистими кордонами:

Ви розповідаєте подрузі таємницю, а вона переповідає ваші слова іншій подрузі.

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Приклад роботи над матеріальними особистими кордонами:

Друг просить позичити йому вашу сорочку. Коли ви минулого разу позичали йому сорочку, він повернув її вже дірявою.

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Приклад роботи над часовими особистими кордонами:

У вас горить дедлайн на роботі. Колега просить вас допомогти йому в іншому проєкті.

Подумайте, що ви сказали б або зробили, щоб відстояти особисті кордони в цій ситуації.

Розділ 5. Який вигляд має порушення особистих кордонів

Ваші особисті кордони не мають комусь подобатися, викликати згоду чи розуміння, щоб люди їх поважали

Протягом першого року стосунків Джеймі та її хлопець переважно проводили дні разом і говорили про майбутнє. Їм подобалося подорожувати разом, вони не сперечалися, і її хлопець був фантастичним співрозмовником.

Але щойно в них трапився поганий день, як цей хлопець миттєво починав вдавати, ніби не любить Джеймі, а їй від цього лише більше хотілося бути разом з ним. Минало декілька днів, і він завжди знаходив потрібні слова, щоб знову зійтися з нею.

«Зазвичай він дуже милий, — сказала мені Джеймі. — Але іноді в нього буває поганий настрій, і тоді він прискіпується до мене через кожну дрібничку. А якщо я не роблю того, що він хоче, він припиняє зі мною розмовляти та сидить, губу закопиливши». Джеймі звернулася до мене, намагаючись зрозуміти, як їй поліпшити стосунки з хлопцем.

Протягом п'яти сеансів психотерапії дівчина розповідала про те, як мусить краще розуміти його, не ображатися, навчитися спілкуватися з ним так, щоб стосунки з хлопцем склалися якнайкраще. Я навчила її певних прийомів спілкування, але згодом Джеймі поскаржилася: «Нічого не спрацьовує!»

Дівчина звинувачувала себе в тому, що не розуміє, чого, власне, хоче її хлопець. Вона була впевнена, що саме вона винна в їхніх сварках та неможливості обговорити проблемні питання.

Щойно я побачила, що Джеймі вже звикла працювати зі мною, я запитала:

— Чи можливо, що твій хлопець теж певною мірою відповідальний за проблеми у вашому спілкуванні?

— Він дуже добре спілкується. Він чітко каже мені, чого він хоче, я просто щось не так роблю, — почала захищати його Джеймі.

— Він наводить приклади того, чого хотів би від тебе?

— Ні, але з його слів я маю уявлення про те, чого він хоче.

Переповівши мені типову розмову, Джеймі змогла визнати, що часто опиняється в ситуації, коли вона «неспроможна хоч щось зробити правильно». Наприклад, її хлопець каже: «Я хочу, щоб ти частіше готувала». Потім, коли Джеймі вже приготувала вечерю, він каже: «Мені не подобається вечеряти так пізно. Чому ти не почала готувати раніше?»

Наступного разу Джеймі починає поратися з вечерею раніше, але тепер хлопець скаржиться на якість страв. «Ти мене не слухаєш!» — каже він.

Утім, Джеймі його слухала. Вона просто не розуміла, що саме йому потрібно. Суперечливі слова її хлопця змушували дівчину сумніватися, що ж вона має робити. Водночас вона не думала про власні потреби, очікування та побажання, позаяк постійно намагалася догодити йому.

Протягом наступних сеансів психотерапії ми зосередилися на порушеннях особистих кордонів, які відбувалися у стосунках Джеймі.

Значні та незначні порушення особистих кордонів: маленьке «п» і велике «П»

Порушення особистих кордонів можна поділити на дві категорії:

Маленьке «п»: мікропорушення кордонів — це незначні події, які часто трапляються в повсякденному спілкуванні, на противагу проблемам у довгострокових стосунках. У разі мікропорушень ми зазвичай не надто переймаємося. Такі порушення не псують нам весь день, адже ми не вважаємо їх значущими. Утім, мікропорушення особистих кордонів можуть набувати більшого значення з часом, якщо вони постійно повторюються.

Приклади мікропорушень особистих кордонів:

1. Купуючи продукти в магазині, ви помічаєте роздратування касира. Він гримає на вас і злостиво пхає харчі в пакет.
2. Ви прийшли на вечірку, аж раптом до вас підходить незнайома людина і починає з вами розмовляти. За пів години розмови ви дізнаєтеся про неї стільки, що могли б написати цілу книжку.

Водночас протягом всього цього часу ви й слова не встигли промовити.

3. Ви кажете колезі, що не зможете прийти до неї на день народження. Вона каже, що для неї дуже важливо, щоб ви все ж таки прийшли. Мовляв, усі там будуть. Можливо, ця колега дійсно хоче побачитись з вами на вечірці, проте вона намагається викликати у вас почуття провини та вдається до маніпуляцій.

Велике «П»: макропорушення особистих кордонів — це значні події, які псують наші стосунки. Вони тривають досить довго і повторюються. Регулярність таких порушень може навіть змінити саму структуру стосунків.

Приклади макропорушень особистих кордонів:

1. Ви не можете ухвалити рішення, не поспілкувавшись із сестрою, адже вона завжди допомагає вам розібратися в усіх життєвих проблемах.
2. Ваш друг пиячить, а ви сприймаєте це як власну проблему, з якою маєте упоратися. Ви думаєте, що мусите допомагати йому щоразу, коли він випиває. На вечірках ви не вживаєте алкогольні напої, бо знаєте, що вам треба буде стежити за станом вашого друга.
3. Ви впевнені, що винні в усіх проблемах у ваших стосунках. У вашого подружжя багато психологічних особливостей, і вам потрібно ретельно стежити за тим, щоб не засмутити цю людину.

Тепер, коли ми вже розглянули декілька прикладів, проаналізуймо найпоширеніші мікро- та макроагресії.

Мікроагресії 6 у контексті маленького «п»

Мікроагресії ледь помітні та можуть виникати в будь-яких стосунках. Зокрема вони містять пасивно-агресивну поведінку, спрямовану на вияв незадоволення, прихованих вимог або образи на іншу людину. Як зумисні, так і мимовільні мікроагресії передають негативні почуття.

На початку стосунків хлопець Джеймі кепкував з її мовленнєвих звичок. Щойно вона припускалася помилки в якомусь слові чи реченні, як він вказував на те, що так казати не можна. Джеймі не звертала на

це уваги, доки не помітила, що це відбувається постійно. Згодом, коли в їхніх стосунках виникли проблеми, хлопець почав використовувати її помилки в мовленні як доказ того, що Джеймі не вміє спілкуватися з людьми.

Зазвичай термін «мікроагресії» використовується у контексті критики расизму та упереджень щодо ЛГБТКІ+, проте мікроагресії — це не лише зневажливі висловлення чи поведінка, пов'язані виключно з расою, гендером чи сексуальною орієнтацією.

Приклади мікроагресій:

Расизм (негативне ставлення чи зневажлива поведінка щодо людей певної раси)

Біла жінка їде в ліфті. На якомусь поверсі до ліфта заходить темношкірий чоловік. Жінка притискає до себе сумку.

Причина проблеми: переконання, нібито темношкірі люди небезпечні, викликає занепокоєння, що цей конкретний чоловік замислив щось погане.

Бодішеймінг

Ребекка погладшала на п'ять кіло. Її мати просить надіслати фото, а потім коментує: «Яке миле личко: оце ти щоката стала!»

Причина проблеми: Ребекка гладшає, а в її матері фетфобія — неприйняття людей із зайвою вагою.

Расові упередження (припущення щодо раси)

Кевін темношкірий. Його запрошують на корпоратив. Більшість його колег — білі. Перед вечіркою працівники фірми пишуть, хто що принесе. Коли аркуш із цими записами потрапляє до Кевіна, він бачить, що хтось вже написав навпроти його імені «смажене курча».

Причина проблеми: расові стереотипи.

Гендерні упередження

Тіна працює головним виконавчим директором у власній компанії. Її часто називають «зухвалою нахабою», водночас її колеги-чоловіки за такі ж вчинки називають «впливовими лідерами».

Причина проблеми: переконання, нібито жінки в керівництві мають проблеми зі ставленням до підлеглих.

Упередження щодо ЛГБТКІ+

Кевін приходить на корпоратив зі своїм хлопцем. Його колега каже: «А я й не знав, що ти з таких. Ти геть не схожий на гея».

Причина проблеми: переконання в тому, що гомосексуальні чоловіки поведуться жіночно.

МІКРОАГРЕСІЇ НЕ ЗДАЮТЬСЯ ОБРАЗЛИВИМИ людині, яка до них вдається. Утім, мікроагресії — це шкідливі вияви глибинних переконань. Попри, здавалося б, незначущість, вони мають величезний вплив.

Способи боротьби з мікроагресіями:

1. Асертивно зазначте, що саме ви сприймаєте як мікроагресію: «Я помітив, що ти сказав, нібито я не розмовляю як темношкірий. Що ти мав на увазі?»
2. Запропонуйте більш прийнятну поведінку. Наприклад, коли хтось називає Тіну «зухвалою нахабою», вона може зазначити, що просто асертивна і готова виконувати керівні функції.

Надмірна відвертість

Надмірною відвертістю ми намагаємося зблизитися з іншою людиною. Власне, «надмірність» полягає в наданні неприйнятної у певному контексті інформації, розкритті особистої інформації іншої людини або переказуванні потаємних подробиць власного життя людині, з якою у вас ще не встановилися достатні для такої відвертості близькі стосунки.

Надмірно відверта людина зазвичай і не підозрює, що перебирає міру. У повсякденному спілкуванні люди часто надмірно відверті зі

мною. Іноді таке трапляється через те, що я виявляю зацікавленість і дозволяю їм говорити, не перебиваючи їх. Утім, гадаю, зазвичай причина в тому, що я психотерапевтка і справляю враження, нібито мені подобається слухати про проблеми людей. Я дійсно ціную відвертість, але в повсякденних ситуаціях може бути ніяково.

Приклади надмірної відвертості:

Неприйнятний контекст

Вам доручили допомогти новій працівниці розібратися у службових обов'язках. Замість того щоб говорити з вами про особливості роботи, працівниця починає розповідати про проблеми з колишнім чоловіком.

Причина проблеми: у контексті вашої ролі ментора розмови про особисте недоречні.

Розкриття особистої інформації іншої людини

До вашої дівчини приїздить у гості її сусідка зі студентського гуртожитку, і ви вечеряєте утрюх. Ваша дівчина виходить у туалет, а в цей час її сусідка розповідає вам, як ваша дівчина колись зробила аборт.

Причина проблеми: сусідка вашої дівчини ділиться з вами вкрай особистою інформацією про іншу людину.

Потаємні подробиці власного життя

Купуючи продукти в магазині, Меган запитує касирку: «Як справи?» У відповідь касирка розповідає Меган, як сьогодні посварилася з хлопцем через те, яким було його сексуальне життя в попередніх стосунках. Меган стоїть перед касою, слухаючи цю історію, нервуючи та ніяковіючи.

Причина проблеми: розповідь касирки стосується вкрай особистої інформації та недоречна у спілкуванні з покупцями.

НАДМІРНО ВІДВЕРТІ ЛЮДИ ЗАЗВИЧАЙ і гадки не мають, як їхні слова впливають на інших та порушують особисті кордони.

Намагаючись зблизитися й посилити особистий зв'язок, такі люди надають занадто багато інформації. Крім того, вони часто не звертають

уваги на невербальні сигнали іншої людини про те, що розмова зайшла надто далеко.

Способи боротьби з надмірною відвертістю:

1. Тактовно змініть тему на доречнішу.
2. Асертивно скажіть: «Отакої! Здається, це дуже важлива розмова, можливо, нам варто поговорити про це іншим разом».
3. Скажіть щось на кшталт: «Мені здається, я нічим не зможу допомогти в цій ситуації. Ти не проти змінити тему розмови?»

Навіювання почуття провини

Щоразу як Джеймі намагалася поговорити з хлопцем про їхнє спілкування, він казав, що в неї проблеми з висловленням власних потреб, і наполягав, що її проблеми у попередніх стосунках з чоловіками були зумовлені саме її недоліками у спілкуванні. Зрештою, йому вдалося переконати Джеймі, що це вона винна в їхніх проблемах, тому дівчині було соромно говорити з хлопцем про це.

Коли хтось зумисне намагається змусити вас соромитися, ідеться про навіювання почуття провини. Таке навіювання — це маніпулятивна стратегія, до якої люди вдаються, щоб переконати вас зробити саме те, що вони хочуть. Такі люди сподіваються, що вам буде соромно і ви скоритесь або погодитесь на щось, навіть попри те, що ви, імовірно, не робили того, у чому вас звинувачують.

Приклади ситуацій з навіюванням почуття провини:

Розрив токсичних стосунків

Батько Роба вдавався до психологічного насильства, і Роб відчував, що хоче припинити будь-яке спілкування з ним. Але навіть рідні засудили хлопця за це. Як родичі, так і друзі висловлювали незгоду з його бажанням розірвати токсичні стосунки. Його сестра, наприклад, сказала: «Він же твій батько. Ти мусиш говорити з ним».

Причина проблеми: сестра Роба знецінила важливість встановлення особистих кордонів у нездорових стосунках.
Незацікавленість у спілкуванні з певними людьми

Емі знала, що її начальниця — доволі неприємна людина. Коли начальниця запросила Емі піти в кафе після роботи, дівчина відмовилась. Колеги засудили її за це: «Могла б піти з нею і випити трохи!»

Причина проблеми: колеги Емі не відчували достатньої впевненості в собі, щоб відмовити керівниці.
Специфічні вподобання

Ви хочете принести власну їжу на сімейну вечірку, оскільки знаєте, що ваші вподобання у харчуванні відрізняються від уподобань інших родичів. Двоюрідний брат дорікає вам: «У тебе що, особлива дієта якась? Чи тобі наша їжа не до смаку?»

Причина проблеми: брат ставить під сумнів ваші вподобання і натякає, що вам потрібно їх змінити.
Відмова догоджати іншим

На зустрічі колишніх однокласників Карла каже: «Я не хочу виходити заміж і народжувати дітей». Її приятелька Пет відповідає: «У всіх мають бути діти. І чому ти не хочеш заміж? Ти ж така гарнюня».

Причина проблеми: Пет намагається нав'язати Карлі свої цінності.
Відмова без пояснення причин

Подруга просить вас допомогти їй з переїздом. Ви відмовляєтесь. Подруга запитує: «Чому ні? Мені потрібна твоя допомога». У деяких ситуаціях цілком нормально пояснити причину відмови, але варто враховувати, як ваш співрозмовник раніше реагував на подібні пояснення. Якщо він приймав пояснення і більше не повертався до цієї теми, то все гаразд, просто наведіть йому причину. Але якщо раніше ваші пояснення призводили до суперечок, відповідайте якомога коротше.

Причина проблеми: люди хочуть, щоб у вас була вагома (на їхню думку) причина відмовити їм.

ЛЮДИ, ЩО ВДАЮТЬСЯ ДО НАВІЮВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ, намагаються задовольнити власні потреби. Утім, ці потреби можуть порушувати ваші власні очікування.

Способи боротьби з навіюванням почуття провини:

1. Викрийте намір співрозмовника: «Ти намагаєшся присоромити мене через мої рішення?»
2. Змістіть фокус розмови зі співрозмовника на себе: «Нічого особистого. У мене просто власні уподобання».
3. Підкресліть, що ви вже вирішили: «Здається, ти намагаєшся мене переконати».

Макроагресії у контексті великого «П»

Порушення особистих кордонів, які псують саму сутність стосунків, відбуваються на макрорівні. Порушення особистих кордонів — повсякденне явище, притаманне динаміці будь-яких стосунків, але макропорушення (зокрема злиття, співзалежність, травматичний зв'язок та контрзалежність) можуть призводити до довгострокових негативних наслідків.

Злиття

У стосунках, для яких характерна емоційна невідокремленість, неможливі вияви індивідуальності. Як і особисті кордони. Такі стосунки ґрунтуються на тому, що обидві людини дуже схожі. Якщо хтось у такій парі спробує встановити межі прийнятного, перебрати на себе нову роль чи змінити динаміку, стосункам загрожує розрив.

Вияви злиття:

- нездатність відрізнити себе від іншого у стосунках;
- брак особистої ідентичності;
- нечітке уявлення про власну, окрему від іншої людини, особистість;
- брак особистих кордонів;

- нерозуміння різниці між *кількістю* та *якістю* проведеного разом часу;
- надмірна відвертість;
- сприйняття емоцій іншої людини як власних;
- ситуації, у яких інша людина відмовляється від вас, якщо ви намагаєтеся сформувати особисту ідентичність.

Емоційна невідокремленість у стосунках призводить до такого порушення особистих кордонів:

- Людині не вистачає особистого простору, як емоційного, так і фізичного.
- Думки обох людей в емоційно невідокремлених стосунках мають бути узгоджені.
- Важливі рішення ґрунтуються на обопільній згоді та повній відсутності незалежності міркувань.

Психотерапевтка Шерон Мартін визначає злиття як «сімейні стосунки зі слабкими особистими кордонами, браком емоційної відокремленості та нав'язливими вимогами підтримки або уваги, які не дозволяють членам родини розвинути сильне та незалежне почуття самотності». Злиття може шкодити як сімейним, так і романтичним та робочим стосункам.

Приклади злиття. Після початку романтичних стосунків ви починаєте проводити весь свій час з коханою людиною. Усе, що подобається їй, подобається тепер і вам. Ваші друзі та життя, яке було у вас до зустрічі з цією людиною, стрімко втрачають значення.

Ви впевнені, що хочете придбати новий будинок, але після розмови з батьками відмовляєтеся від цієї ідеї. Батьки завжди знають, яке рішення для вас найкраще.

У вашої подруги проблеми у стосунках з хлопцем. Вона завжди телефонує вам, щоб порадитись, і розраховує, що ви запропонуєте якесь рішення. Ви з радістю допомагаєте їй, адже хочете, щоб вона була щаслива. Подруга навіть запросила вас поговорити утрюх з її хлопцем про те, як найкраще вчинити задля поліпшення їхніх стосунків.

Особисті кордони для подолання злиття

- Якщо ви згодні допомогти, запитайте, як ваш співрозмовник планує долати такі проблеми в майбутньому.
- Подбайте, щоб у стосунках у кожного був якийсь особистий фізичний простір.
- Оцініть власну потребу в постійному контакті з іншою людиною.
- Для додаткової підтримки залучіть до стосунків інших людей.
- Перш ніж ділитися чимось, запитайте, чи доречно говорити на цю тему в цей конкретний час і в цьому конкретному місці.
- Віднайдіть чи створіть власну ідентичність, окрему від інших людей.

Співзалежність

У співзалежних стосунках ми віримо, що мусимо допомагати людям уникати наслідків їхніх дій і рятувати їх від неприємного досвіду. Ми думаємо, що наша роль — захищати їх. Утім, ми їх не рятуємо, а лише створюємо умови для подальшої нездорової поведінки. Ми сприймаємо людей, яким допомагаємо, як безпорадних і нездатних подбати про себе без нас.

Психологічний термін «співзалежність» використовується вже багато десятиліть для опису дисфункціональної сімейної динаміки, особливо коли йдеться про зловживання алкоголем, наркотиками тощо. Проте співзалежність характерна для будь-яких стосунків, у яких хтось емоційно залежить від почуттів та рішень іншої людини. У співзалежних стосунках важко відділити власні почуття від почуттів та думок іншої людини.

Співзалежні люди діють з найкращих спонукань, проте ми страждаємо, адже наші власні потреби часто не задовольняють або не помічають. Власне, співзалежній людині складно відрізнити власні потреби від потреб іншої.

Створення відповідних умов — важлива ознака співзалежних стосунків, адже вони передбачають підтримку нездорової поведінки іншої людини власними діями чи бездіяльністю. Співзалежність зазвичай формується внаслідок нездорових особистих кордонів.

Вияви співзалежності:

- Ви докладаєте надмірних зусиль.

- Ви уникаєте розмов про справжні проблеми.
- Ви усуваєте наслідки проблем, які виникли в іншій людині та які вона спричинила сама.
- Ви виправдовуєте погану поведінку іншої людини.
- Ви нехтуєте власними потребами заради задоволення потреб іншої людини.
- Ви робите щось за іншу людину, замість того щоб допомогти їй упоратися з власними завданнями самостійно.
- Ви піклуєтесь про людей, для яких характерна токсична поведінка.
- Коли щось відбувається з іншою людиною, вам здається, нібито насправді це відбувається з вами.
- Ви описуєте проблеми іншої людини як власні.
- Вам складно підтримувати стосунки, у яких ви не виконуєте роль «рятівника».
- Ви починаєте долати проблеми іншої людини, не подумавши насамперед про власні потреби.
- Ви дозволяєте людям покладатися на вас нездоровим чином.
- Ви перебуваєте в односпрямованих стосунках.

У співзалежних стосунках одна або обидві людини залежать від іншої в усьому, аж до виживання. Внаслідок цього співзалежність часто призводить до обурення, вигорання, тривожності, депресії, самотності, виснаження і багатьох психічних розладів. Бути завжди поряд з кимось, хто не піклується про себе, доволі складно, але співзалежні стосунки шкодять обом людям. Той, хто піклується про іншу людину, потерпає від того, що його потреби ніколи не вдовольняються або вдовольняються дуже рідко. А той, про кого піклуються, не може навчитися вдовольняти власні потреби самостійно. Тому у співзалежних стосунках обом погано від того, що вони разом.

Співзалежні люди страждають через нездорові особисті кордони, проблеми із самооцінкою, схильність догоджати іншим і потребу в контролі. Утім, допомагаючи токсичним людям, вони отримують відчуття самореалізації.

Студенткою я обожнювала телепередачу «Втручання». У цьому реалітішоу рідні та друзі намагаються переконати людину, яка зловживає алкоголем та/або наркотиками, звернутися по медичну

допомогу. Люди в шоу зазвичай розповідають, як самі створювали умови для залежного, наприклад, надаючи йому гроші або місце для проживання.

У деяких випадках люди навіть визнавали, що дозволяли залежному вживати наркотики чи алкоголь у них вдома, позаяк їм здавалося, що так буде безпечніше. Ближче до середини кожного випуску передачі до друзів та родичів залежного виходить нарколог-реабілітолог, який говорить, що задля порятунку близької людини вони мусять припинити будь-які вияви співзалежності. Крім того, він підкреслює важливість здорових особистих кордонів.

Приклади співзалежності. Коли ви йдете на вечірку з друзями, ви не вживаєте алкоголь, оскільки знаєте, що друзі нап'ються. Ви пригощаєте їх випивкою, бо знаєте, що вони образяться, якщо ви цього не зробите. Якщо хтось із цих друзів випив забагато, ви відвозите його додому і залишаєтесь з ним до ранку, щоб переконатися: з ним усе гаразд. Ви хвилюєтесь через те, що друзі вживають алкоголь, хоча цих людей це, здається, не бентежить. Ви бачите наслідки їхніх дій і намагаєтесь їх врятувати.

Ви бачите, як ваша сестра витрачає більше грошей, ніж може собі дозволити: так багато, що вже не може фінансово утримувати своїх дітей-підлітків. Внаслідок цього ви почали піклуватися про племінника та племінницю, наче це ваші діти, а не діти вашої сестри. Вони телефонують вам, коли їм щось потрібно, адже знають, що мама їм відмовить. Ви допомагаєте їм, позаяк сестра не вміє стежити за витратами, а ви не хочете, щоб діти страждали від її неправильних рішень.

Особисті кордони для подолання співзалежності:

- Чітко визначте очікування щодо того, як саме ви можете допомогти.
- Говоріть про те, як поведінка іншої людини впливає на вас.
- Підтримуйте інших, не виконуючи їхні завдання за них.
- Не пропонуйте допомогу, перш ніж вас попросять, натомість почекайте, щоб люди до вас звернулися самі.
- Дотримуйтесь обіцянок собі про те, що для вас у стосунках може бути прийнятним, а що — ні.
- Не мовчіть, коли бачите вияви токсичної поведінки.

- Піклуйтеся про себе.
- Пам'ятайте: люди мають самі піклуватися про себе, це їхня відповідальність.
- Допомагаючи, показуйте людям, як ті можуть самі собі допомогти.

Травматичний зв'язок

Травматичний зв'язок утворюється внаслідок порушення емоційних та інтелектуальних особистих кордонів. Згодом людину маніпуляціями змушують повірити, що якимсь чином вона заслуговує на те, що з нею відбувається. Такі люди думають, що кривдники шкодять їм випадково або мимоволі.

Травматичний зв'язок може утворитися у дружніх, романтичних та сімейних стосунках.

Вияви травматичного зв'язку:

- Вас змушують повірити, що це ви в усьому винні (газлайтинг [7](#)).
- Ви розриваєте нездорові стосунки, але потім усе одно повертаєтеся до них.
- Ви виправдовуєте погану поведінку щодо вас.
- Ви відчуваєте, ніби опинилися у пастці токсичних стосунків.
- Жорстокість щодо вас змінюється добротою, а доброта — знову жорстокістю, це відбувається циклічно.
- Ви не розповідаєте іншим про те, що відбувається у ваших стосунках, бо ви боїтеся, що ці стосунки назвуть насильницькими.
- Ви не наслідуетеся зупинити того, хто з вами погано поводить.

Приклади травматичного зв'язку. Джеймі звинувачувала себе у проблемах власних стосунків. Вона знала, що з її хлопцем щось не так, але щоразу, коли він гнівався, вважала саме себе відповідальною за те, що відбувається. Вона боялася говорити з друзями про проблеми у стосунках з ним, адже їй здавалося, що вони засуджуватимуть і її, і хлопця.

Ваш батько вдається до вербальної агресії. Він каже, що це ви його розлютили, адже не слухали його. Після скандалу він виявляє любов до вас і дарує вам якусь дрібничку.

Ваш друг ображає вас у присутності інших друзів. Ви знаєте, що йому завжди складно у великій компанії, тому не звертаєте на його образу уваги. Ви думаєте, що він так поводитьсь лише тому, що ніяковіє.

Особисті кордони для подолання травматичного зв'язку:

- Чітко кажіть про свої очікування поведінки щодо вас.
- Якщо співрозмовник каже щось образливе або змушує вас ніяковіти, негайно скажіть йому про це: «Мені неприємні твої слова».
- Говоріть про проблеми у стосунках лише тим, кому ви довіряєте.
- Помітивши, що неприйнятна для вас поведінка стає звичною для співрозмовника, негайно дійте.

Контрзалежність

Контрзалежність виникає, коли ми формуємо жорсткі особисті кордони, щоб втримувати людей на відстані в аспекті емоцій. Прив'язаність до інших блокується контрзалежністю: ви намагаєтесь уникнути близькості, навіть якщо стосунки здорові.

Вияви контрзалежності:

- Вам важко відчувати вразливість.
- Ви не можете попросити про допомогу.
- Вам ніяково, коли хтось вам допомагає.
- Вас не цікавить життя інших людей.
- Ви волієте все робити самотужки.
- Ви боїтеся близькості до інших.
- Ви підтримуєте емоційну дистанцію.
- Ви швидко відчуваєте, що перевантажені, коли хтось поряд виявляє вразливість.
- Ви відштовхуєте людей, коли стосунки стають надто серйозними.
- Ви постійно відчуваєте самотність.

Приклади контрзалежності. Ви знайомитеся з приємною людиною і йдете на побачення. Здавалося б, усе гаразд, але після декількох побачень ви вдаєтеся до гостингу, оскільки ця людина сказала, що ви їй подобаєтеся.

Подруга дарує вам на день народження листівку зі словами любові та ніжності. Ви не кажете їй, які почуття ця листівка у вас викликає. **Особисті кордони для подолання контрзалежності:**

- Вчіться розповідати іншим про своє життя;
- Кажіть людям, які почуття вони у вас викликають;
- Просіть про допомогу.
- Приймайте допомогу, якщо хтось вам її пропонує.

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ми поговорили про мікро- та макрорівень порушень особистих кордонів. Подібні порушення можуть відбуватися у будь-яких стосунках: з колегами, друзями, рідними, коханими та навіть незнайомцями, тому деякі порушення менш значущі. Коли незнайомиць порушує ваші фізичні кордони, і це відбувається лише один раз, це не має значення. А от якщо колега постійно це робить, проблема набагато більша.

Дуже важливо не перебирати на себе відповідальність за те, як інші люди поведуться з вами, і не виправдовувати їхні вчинки. Їхнє ставлення до вас — їхня справа, а не ваша.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Як ви гадаєте, як зміниться ваше життя після встановлення здорових особистих кордонів?
- У яких стосунках у вас є здорові особисті кордони?
- До яких конкретних дій ви можете вдатися, щоб поліпшити особисті кордони?

⁶ Мікроагресії (*псих.*) — приховано-образливі висловлення як форма психологічного насильства.

⁷ Газлайтинг (*псих.*) — психологічна маніпуляція, спрямована на розхищення впевненості людини у власній адекватності.

Розділ 6. Визначаєте і висловлюєте власні особисті кордони

Вам не потрібно відмовлятися від особистих кордонів, щоб вас любили

Скільки Ерік себе пам'ятає, його батько, Пол, завжди був алкоголіком. Усі рідні виправдовували це пияцтво. Мама Еріка часто казала: «Ти ж розумієш, він ненавмисно». Вона навіть тримала вдома алкогольні напої для Пола, попри те, що сама майже не вживала алкоголь. На сімейних вечірках усі підтримували Пола у його намірах випити, хоча після цього він завжди поводився зухвало, кричав та ганьбився.

Втомившись від залежності батька, Ерік звернувся до мене, намагаючись дізнатися, що із цим робити. Він розповів про численні спроби батька вилікуватися від алкоголізму: зазвичай Пол знову починав пиячити через проблеми на роботі. Батько повертався після лікування і декілька тижнів залишався тверезим, але рано чи пізно починав пити знову.

Ерік почувався винним, адже ще молодим хлопцем, коли йому було років під двадцять, та й пізніше він часто міг випити з батьком кухоль-другий пива. Утім, уже у віці двадцяти п'яти років Ерік зрозумів, що більше не хоче пити з батьком, бо той завжди пив понад міру.

На наших перших зустрічах Ерік розповідав про своє дитинство з батьком-алкоголіком. Він говорив, як йому було страшно і яким непередбачуваним було його життя вдома. Напідпитку батько вдавався до вербальної агресії, тому Ерік ніколи не знав, чого очікувати, коли батько повертався додому з роботи. Хлопець намагався триматися від батька якнайдалі, позаяк бачив, як його старший брат декілька разів намагався зупинити Пола і це призводило до скандалів.

Ще малим Ерік якось запитав батька: «Навіщо ти так багато п'єш?»
«Випивка мені як друг», — відповів той.

Коли я поцікавилася, які в Еріка тепер стосунки з батьком, він сказав, що в усіх розмовах завжди йдеться лише про Пола. Ерік намагався стежити за тим, щоб у батька було чим зайнятися. Він

запитував, чи Пол, бува, не забув попоїсти. Батько часто повторювався, переповідаючи одні й ті самі історії знову і знову. Іноді Пол телефонував сину, не тямлячися з люті, і вдавався до вербальної агресії. Ерік ніколи не розумів, що саме викликало цю лютю.

Оскільки мати продовжувала виправдовувати чоловіка, стосунки Еріка з нею теж погіршилися. Він не міг їй поскаржитися, бо вона *завжди* була на боці Пола. Спроби допомогти батькові стали для хлопця важким тягарем.

І єдиним підходом, який Ерік не застосовував у намаганнях поліпшити стосунки з батьками, було встановлення особистих кордонів. Він вважав, що окреслював межі прийнятного, коли казав матері: «Мені не подобається, що тато пиячить», — або коли іноді не брав слухавку, побачивши, що це батько йому телефонує. Але я тактовно пояснила Еріку, що це було виявом пасивно-агресивної поведінки.

Коли ми вдаємося до пасивної агресії, встановлюючи особисті кордони, то висловлюємо свою думку непрямо або говоримо про межі прийнятного не з тією людиною, яка може усунути нашу проблему. Ерік думав, що батько зрозуміє його натяк, але Пол і гадки не мав, про що йдеться. Замість того, щоб прямо поговорити з батьком, Ерік дуже довго намагався ігнорувати власне невдоволення і поводитися так, нібито все гаразд. Через це поведінка хлопця була пасивно-агресивною, він виявляв розчарування, не окреслюючи свої бажання батьку чітко і зрозуміло.

Чотири неправильні способи повідомлення про межі прийнятного

Пасивність

Удаючись до пасивної поведінки, люди міркують так:

«Мені незручно говорити про власні потреби. Тому я краще промовчу».

Залишаючись пасивним, ви відмовляєтеся від власних потреб, ігноруєте їх заради того, щоб іншим було зручно. Людина, яка спілкується пасивно, боїться, як інші люди сприймуть її потреби.

Раптом вони відмовляться від подальшого спілкування? Тому така людина нічого не робить для того, щоб вдовольнити свої потреби.

Ось ще декілька прикладів пасивної поведінки:

- У вас є якась проблема, проте ви нічого про це не кажете.
- Ви дозволяєте людям робити або казати щось, з чим ви не згодні.
- Ви ігноруєте тригери — те, що викликає у вас негативні емоції.

Під час психотерапевтичної роботи Ерік іноді висловлював розчарування через те, що мати нічого не намагалася вдіяти з алкоголізмом батька. Він бачив, що вона поводитися з батьком пасивно. Жінка наче не помічала сп'яніння Пола і закликала Еріка та його брата чинити так само. На сімейних вечірках вона намагалася долучати Пола до обговорень, дарма що той був налаштований войовничо, ще й язик в нього плутався.

Агресія

Удаючись до агресивної поведінки, люди висловлюють або мають на увазі таке:

«Бачиш, як я почуваюся через тебе?»

Спілкуючись агресивно, ми напосідаємося на співрозмовника, удаючись до жорстоких, настирливих чи вибагливих слів та поведінки, замість того, щоб прямо сказати, чого ми хочемо. Агресивність вимагає: «Я хочу, щоб ти побачив, що зіпсував мені настрій».

Коли люди поведуться агресивно, вони не зважають на те, які почуття викликають їхні дії. А проте, залякування співрозмовників кривдою чи нападом, які виявляються у поведінці та словах, — це образливо.

Ось ще декілька прикладів агресивності:

- Ви принижуєте інших людей задля доведення своєї тези.
- Висловлюючи думку, ви кричите, обзиваєтеся, лаєтеся.
- Ви згадуєте минуле, щоб присоромити співрозмовників.
- Ви голосно наполягаєте на хибній думці (та вигадуете «факти», щоб удати, нібито маєте рацію).
- Ви дошкуляєте співрозмовникам, щоб почати сварку.
- Ви вдаєтеся до цинічного гумору, глузуючи зі співрозмовника, наприклад: «Ну ти й жирдяй! Ти ж розумієш, то я кепкую, щось ти

надто чуйний».

На відміну від Еріка, його брат поводився з батьком агресивно, прямо говорячи про те, що Пол — пияк. У дитинстві він сварився з батьком, відповідаючи криком на крик. У дорослому віці він і сам починав скандали. Брат Еріка принижував батька, зокрема згадуючи події минулого.

Щоразу як Ерік намагався обговорити з братом таку агресивну поведінку, той казав: «Це в мене від тата». Утім, Пол старішав, тож йому вже не вдавалося залякувати синів, і лише іноді він намагався їх присоромити.

Пасивна агресія

Удаючись до пасивно-агресивної поведінки, люди міркують так: «Я покажу їм, як я почуваюся, але спростовуватиму свої почуття».

Іноді люди поводяться пасивно-агресивно, не усвідомлюючи цього. Ми не завжди розуміємо, що спричиняє нашу поведінку.

Працюючи з клієнтами вже понад десять років, я помітила, що задля вияву власних почуттів та потреб ми насамперед вдаємося саме до пасивної агресії. Коли люди описують свою пасивно-агресивну поведінку, я кажу: «Отже, ви не сказали про свої потреби, а продемонстрували їх співрозмовнику?» Проблема полягає в тому, що люди не можуть здогадатися, які в нас потреби, виходячи лише з наших вчинків. Можливо, вони не знають, що означає наша поведінка, або навіть не помічають, що ми намагаємося про щось їм повідомити. Бажання просто потрібно озвучувати.

Пасивна агресія — це спосіб уникнути чіткого встановлення особистих кордонів. Прагнучи запобігти конфронтації, ми сподіваємося, що співрозмовник сам зрозуміє, що робить не так, і змінить свою поведінку, враховуючи наші натяки. Але ми не можемо отримати бажане, удаючи, що нас усе влаштовує, та уникаючи чіткого озвучення власних потреб. Ухильність контрпродуктивна, адже наші потреби не вдовольняються. А це призводить до ще більшого розчарування і напруження у спілкуванні.

Ось ще декілька прикладів пасивної агресії:

- Видно, що у вас поганий настрій, утім, ви відмовляєтеся це визнавати.

- Ви напускаєтеся на співрозмовника, але ваш напад не стосується поточної ситуації.
- У вас похмурий вигляд, але причина цього невідома (і це відбувається часто).
- Ви згадуєте проблеми, які виникали в минулому.
- Ви бідкаєтеся, зациклюючись на проблемі.
- Ви скаржитесь на проблеми, які могли б усунути, але не збираєтеся ними займатися.

Ерік переважно повадився пасивно-агресивно. Він нив матері про пияцтво батька, але окрім того єдиного випадку в дитинстві, коли хлопець запитав батька, навіщо той п'є, Ерік жодного разу не обговорював з Полом цю проблему. Іноді Ерік не брав слухавку, коли батько телефонував, утім, Пол і гадки не мав, що причина цього полягає у невдоволенні сина. Цілком імовірно, Пол думав, що в Еріка просто повно справ. Ерік вважав, що окреслив межі прийнятного, але насправді цього не зробив.

Маніпуляція

Удаючись до маніпулятивної поведінки, люди роблять чи кажуть щось, що (як вони сподіваються) змусить співрозмовника відчутти провину і виконати бажання маніпулятора:

«Я хочу непрямо переконати тебе зробити те, чого я хочу».

Я помічаю «нав'язування відчуття провини», коли чую такі вирази як «переконати їх зробити ____», «змусити їх ____» або «заохотити їх до ____».

Дійсно, іноді маніпуляція людьми може бути ефективною. Багато дорослих та дітей вдаються до маніпуляції як способу, завдяки якому їхні потреби вдовольняються. Вони наполягають, аж доки не вмовлять співрозмовника піддатися.

Утім, існує спосіб розрізнити маніпуляцію та перемовини.

Коли ви домовляєтеся з кимось, важливо, що всі усвідомлюють, про що саме йдеться, навіть якщо співрозмовник погоджується на несправедливі умови. Коли домовляється дитина, вона може, наприклад, сказати: «Якщо я добре поводитимуся сьогодні у школі, ти пригостиш мене смаколиком, коли я прийду додому?» Або, якщо домовляється доросла людина, вона скаже: «Якщо я зараз подивлюся

з тобою цей бойовик, ти потім подивишся зі мною романтичну комедію?»

Коли людиною маніпулюють, вона часто навіть не знає, що нею намагаються скористатися. Маніпуляція збиває з пантелику, адже маніпулятор намагається примусити співрозмовника почуватися винним. У таких умовах ми можемо погодитися на щось, на що зазвичай не погодилися б.

Ось ще декілька прикладів маніпуляції:

- Вас змушують повірити, що проблема, яка виникла у вас через співрозмовника, спричинена вами, а не ним (газлайтинг).
- Вас просять про допомогу в останню мить, кажучи, що більше звернутися немає до кого.
- Вам розповідають щось, що має викликати у вас співчуття.
- Вам не кажуть про важливі подробиці ситуації, переконуючи вас пристати на бік співрозмовника.
- Співрозмовник поводить з вами байдуже, щоб ви відчули провину чи змінили поведінку.
- Стосунки з вами використовуються як обґрунтування того, що ви «мусите» щось робити, наприклад: «як дружина ти маєш куховарити» або «з мамою щодня треба бачитися».

Пол маніпулював дружиною, розповідаючи, як він нервується на роботі, і запевняючи її, що для нього алкоголь — єдиний спосіб розслабитися. Коли Ерік говорив з матір'ю про пияцтво Пола, вона зазвичай казала: «Йому складно. Робота важка, а він такий чутливий». Вона виправдовувала Пола, бо жаліла його.

Асертивність — правильний спосіб

Удаючись до асертивності, люди міркують так:

«Я знаю, у чому полягають мої потреби, і чітко повідомлю їх співрозмовникам».

Асертивність — це найздоровіший спосіб висловити межі прийнятнього. На відміну від інших форм неефективного повідомлення про потреби, описаних вище, саме асертивність дозволяє чітко і прямо сказати про свої потреби.

Асертивність — це здатність висловити свої почуття відкрито, не нападаючи на співрозмовника. Вона не передбачає настирливості. Утім, це спосіб зробити так, щоб вас почули.

Ось ще декілька прикладів асертивності:

- Ви відмовляєтеся, якщо не хочете щось робити.
- Ви кажете людям, які почуття у вас викликають їхні вчинки.
- Ви чесно ділитеся думками щодо свого досвіду.
- Ви реагуєте відразу, не зволікаючи.
- Замість того, щоб говорити про проблему з кимось стороннім, ви обговорюєте її саме з тією людиною, яка цю проблему спричинила.
- Ви чітко і заздалегідь вказуєте, чого очікуєте, а не виходите з того, що люди самі здогадаються про це.

Формування особистих кордонів означає, зокрема, й розвиток власної здатності до асертивності. Повідомляйте про межі прийнятного, не вдаючися до пасивності, маніпуляцій, агресії та пасивно-агресивної поведінки. Якщо ви хочете встановити здорові особисті кордони, маєте зробити це асертивно.

Як ефективно повідомити про межі прийнятного

Для цього потрібно бути асертивним та виконати три прості (ну, мабуть, не такі вже й прості, проте цілком можливі) умови.

Мій улюблений фільм з Джулією Робертс — це «Красуня». Джулія грає Вівіан, повію, яка закохується в одного зі своїх клієнтів, бізнесмена Едварда (у виконанні Річарда Гіра). Він її причаровує. Вона налаштована скептично. Інші персонажі намагаються змусити головних героїв сумніватися, щоб не дозволити цим новим стосункам розвиватися. Але зрештою кохання перемагає усе, і після цього герої жили довго і щасливо (я сподіваюся).

Вівіан не бентежить те, що в Едварда набагато більше грошей, ніж у неї. Вона не відступається від стандартів, які обрала для себе. В одному з моїх найулюбленіших діалогів у фільмі Вівіан каже: *«Я вирішую, з ким. Я вирішую, коли. І я вирішую, скільки це коштуватиме»*. Жінка встановлює межі прийнятного, і коли люди їх порушують, вона захищає особисті кордони, виходячи із ситуації.

Умова № 1. Висловлюйтеся чітко. Докладіть усіх зусиль, щоб говорити настільки прямо, наскільки це можливо. Стежте за тоном — не кричіть і не шепочіть. Люди не зрозуміють, про які межі йдеться, якщо ви вживатимете складні вирази або жаргон. Глибоко-глибоко вдихніть — і зосередьтеся на тому, щоб висловитися якомога точніше.

Умова № 2. Прямо скажіть про свою потребу, прохання або відмову. Не треба побіжно згадувати, що вам щось не до душі: попросіть саме про те, що вам потрібно. Визначте свої очікування. Відмовтеся, коли вам пропонують щось неприйнятне.

Ось декілька прикладів одночасного використання умови № 1 та умови № 2:

Друг запрошує вас на вечірку, а вам не хочеться туди йти:

«Дякую за це запрошення, але цього разу я пас».

Ви втомилися слухати, як ваша приятелька скаржиться на роботу:

«Слухай, я розумію, що ти розчарована цією роботою. Я б хотіла, щоб ти подумала про те, чи не звернутися тобі, бува, до когось з відділу кадрів, або домовитися про зустріч з кимось із менеджменту, адже у вас є програма підтримки співробітників. Тоді ти могла б обговорити з ними своє невдоволення».

Мати переповідає вам плітки про нову дівчину вашого брата:

«Мені не подобається так говорити про неї. Я б хотіла, щоб ти люб'язно поводитись з нею, бо Джону вона подобається».

Чоловік часто звертає увагу на те, що ви набрали вагу:

«Мені не подобається, коли ти говориш про мою вагу. Будь ласка, припини».

Еріку було важко визначити, які межі прийняттого він хоче встановити. Розповідаючи про сімейні проблеми, він зрозумів, що йому потрібно встановити особисті кордони у стосунках не лише з батьком, а й з матір'ю та братом. Позаяк Ерік часто спілкувався з мамою, він вирішив почати з неї. Насамперед хлопець окреслив межу, яка дошкуляла йому найбільше: «Коли я розповідаю про свої проблеми з татом, я хочу, щоб ти вислухала мене, не захищаючи його».

Після розмови з мамою про цю межу Ерік почувався винним і хвилювався, що в майбутньому під час зустрічі з мамою йому буде ніяково. Утім, на нашому наступному сеансі психотерапії хлопець розповів, що його стосунки з матір'ю поліпшилися.

Крім того, він встановив нову межу прийнятного з братом: «Будь ласка, припини сваритися з татом на сімейних вечірках». Спершу брат не погоджувався з тим, що поводить себе агресивно, але, зрештою, їм вдалося чудово поговорити про те, як пияцтво батька вплинуло на них обох.

Ерік знав, що йому потрібно більше часу, щоб розібратися, як поговорити з батьком. Для нього саме ця розмова була найскладнішою.

Умова № 3. Найважче — це упоратися з неприємними відчуттями, які виникають після встановлення особистих кордонів. Ці неприємні відчуття — найголовніша причина, з якої ми зволікаємо з окресленням меж прийнятного. Досить часто люди відчують провину, страх, смуток, каяття чи незручність.

Неприємні почуття, які можуть виникнути через встановлення особистих кордонів

Провина

Мене часто запитують: «Як встановити особисті кордони, не відчуваючи провини?» Але особисті кордони без відчуття провини неможливі. Відчуття провини — частина цього процесу. Зазвичай люди почуваються винними через те, що думають, ніби чинять «погано». Так стається через ваше ставлення до того, чи можна казати людям, що саме вам потрібно або чого вам хочеться.

Від самісінького народження більшість з нас примушували почуватися винними через те, що в нас взагалі є якісь потреби та бажання. Деякі дорослі, виховуючи дітей, змушують їх ігнорувати власні кордони. Наприклад, батьки незумисне можуть примушувати дитину обійняти дорослих, яких та не хоче обіймати. Коли дитина відмовляється виконувати вимогу батьків, їй кажуть: «Ти погано поводишся» або «Так чинити негарно». Говорячи малюкам, що вони

погані або нечемні, коли не виконують вимоги, дорослі вдаються до маніпуляції. Такими маленькими вчинками вони вчать дітей, що треба відчувати провину за спроби відстояти власні особисті кордони.

Наприклад, дорослий каже: «Обійми мене». «Я не хочу тебе обіймати», — відповідає дитина. Тоді дорослий каже: «Мені буде дуже сумно, якщо ти мене не обіймеш». Мета такого висловлення — викликати відчуття провини.

Деяким малюкам втовкмачують тезу «Дітей треба бачити, а не чути». Їх вчать, що неввічливо говорити, чого їм хочеться. І неввічливо мати здорові особисті кордони. У дорослому віці таким людям важко відмовитися від цієї застарілої настанови, адже їм можуть сказати: «Створюєш проблеми не до діла» або «Яка ж ти важка людина».

Але найголовніше те, що казати про власні бажання — нормально. Заявляти про свої потреби — корисно. І ви *можете* заступитися за себе, не вдаючися до неввічливості.

Провина — це не перепона на шляху встановлення особистих кордонів. Це відчуття. І, як і всі відчуття, провина виникне — і вщухне. Намагайтеся не сприймати це відчуття провини як щось дуже кепське. Натомість прийміть його як частину складного процесу — лише один з елементів нового досвіду, а не весь досвід загалом.

То як упоратися з відчуттям провини, коли воно виникає? Дозвольте собі прожити це відчуття, але не зосереджуйтеся на ньому. Пильна увага до емоцій лише підтримує їх. Ви можете жити далі, почуваячись винним.

Чи відчували ви колись захват від чогось? Безумовно, так. Але ви не зупиняли своє життя через це, правда? Ви не пропускали роботу. Не залишалися в ліжку цілий день. Ви робили те, що й мали робити, водночас відчуваючи захват. Так само ви можете просто жити, відчуваючи провину.

Якщо ви почуваетесь винними, пригадайте ці настанови:

- Мати особисті кордони — корисно для вас.
- В інших людей є особисті кордони, які ви поважаєте.
- Сформованість особистих кордонів — ознака здорових стосунків.

- Якщо особисті кордони руйнують стосунки, ці стосунки усе одно були приречені ось-ось увірватися.

Зрештою, якщо провина не дає вам спокою, попіклуйтеся про себе, як вам подобається, і використовуйте декілька технік заземлення⁸, наприклад, медитацію чи вправи з йоги.

Страх

Коли йдеться про страх, ми очікуємо найгіршого. Мої клієнти кажуть: «Ця людина поводитиметься якось дивно», «Мені буде ніяково» або «А раптом я більше ніколи цю людину не побачу, якщо спробую встановити межу прийняттого?» Звісно, ми не можемо знати достеменно, як саме хтось відреагує на нашу асертивність. Якщо хтось схильний впадати у люті або злитися, цілком зрозуміло, що ми уникатимемо встановлення особистих кордонів з такою людиною. Утім, дозволяючи страху утримувати нас від того, що нам потрібно зробити, ми перетворюємося на жертву.

Повідомляючи про свої очікування, ми хвилюємося, як зробити це правильно. Чи робимо ми це «правильно», залежить від того, чи окреслюємо ми власні потреби асертивно.

У ситуації Еріка ми розглянули можливі сценарії розвитку подій: як може відреагувати його батько? Хлопець боявся найгіршого: що батько почне кричати, лаятися, бити кулаком по стіні. Врешті-решт, його батько, бувало, шаленів від люті навіть з менш вагомої причини. Ерік не міг пригадати випадків, коли хтось встановив би межі прийняттого для Пола.

Проте Ерік погодився, що мати встановила певні правила, і батько цих правил дотримувався: наприклад, знімав взуття, заходячи в помешкання, не кутив вдома, ходив у неділю в церкву. Ерік просто не сприймав ці правила як певні межі прийняттого, на які його батько погодився. Він пригадав і деякі інші правила, яких батько дотримувався, зокрема на роботі, у різних соціальних ситуаціях, з іншими членами сім'ї. Це усвідомлення дозволило Еріку зрозуміти, що його батько насправді здатний поважати певні обмеження, якщо захоче.

Смуток

«Я просто хочу бути хорошим». Я дуже часто чую це від багатьох людей. Нам сумно, бо ми виходимо з того, що встановлення особистих кордонів когось образить. Ми гадаємо, що люди не сприймуть це. Насправді ж це ми просто зосереджуємося на найгірших можливих наслідках.

Пам'ятайте, що ви теж не можете достеменно знати, як почувається інша людина. Зачекайте, доки вона сама вам скаже.

Іноді вам сумно, оскільки вам хотілося б, щоб люди у вашому житті просто «второпали, у чому проблема» і виправилися, зрозумівши ваші потреби, хоча ви й не висловили цього прямо. Коли ви змушені відстоювати особисті кордони, можливо, відчуваєте, що людина, яка спричинила цю ситуацію, недостатньо про вас піклується.

Каяття

«Я щось не те сказав?» Ми думаємо, чи не зайшли надто далеко, чи не здалися співрозмовнику грубим, а може, ми навіть відштовхнули цю людину. Щойно встановивши особисті кордони, ми можемо подумати: «Йой, що я зараз сказав?»

Сказаного слова не повернеш, це правда. Однак якщо ви поговорите на якусь важку для вас тему, це може врятувати та поліпшити ваші стосунки. Не бійтеся й окресліть особисті кордони, це багато в чому може змінити ваше життя на краще.

Незручність

«Усе буде якось дивно» — це теж поширене побоювання. Нагадуйте собі: «Потрібно просто поводитися нормально». Покладайтеся на усвідомлення того, що встановлення кордонів не робить вас поганою людиною, навпаки, це здоровий підхід. Зрозумійте, що ви зробили щось корисне для себе. Робіть те, що ви зазвичай робите у цих стосунках. Якщо ви завжди розмовляєте з цією людиною щодня, зателефонуйте їй наступного дня. Якщо ви очікуватимете, що у стосунках тепер відчуватиметься якась незручність, цим очікуванням ви створите саме ту неприємну атмосферу, якої хотіли уникнути.

Виходьте з того, що люди поважатимуть ваші особисті кордони, — і дійте відповідно.

Як повідомити про особисті кордони

У сформованих стосунках

- Визначте сфери, у яких вам потрібні кордони.
- Чітко висловіть власні потреби.
- Не виправдовуйтеся і не надавайте докладного пояснення, що саме зумовило ваше прохання.
- Будьте послідовними у захисті особистих кордонів.
- Висловлюйтеся про свої потреби знову, якщо це необхідно.

У нових стосунках

- Знайомлячись із новими людьми, мимохідь кажіть, чого ви хочете.
- Відкрито обговорюйте, чому для вас важливо, щоб ваші потреби вдовольнялися.
- Чітко окреслюйте власні очікування.
- Коли хтось вперше порушив ваші особисті кордони, повідомте цій людині, що вона вийшла за межі прийнятного.
- Висловлюйтеся про свої потреби повторно.

Особисті кордони з важкими людьми

Ерік був впевнений, що з батьком йому буде непереливки. Навіть після усвідомлення того, що Пол вважає межі прийнятного в інших ситуаціях, Ерік не зміг переконати себе, що батько дослухається до важливого прохання. Хлопець хотів, щоб батько не телефонував йому напідпитку і не пив на сімейних зустрічах. Загалом, Ерік більше не хотів ігнорувати проблеми батька з випивкою, адже цим він фактично підтримував пияцтво Пола.

Він вирішив, що окреслить першу межу прийнятного, сказавши батьку, щоб той не телефонував п'яний. На думку Еріка, потрібно було дочекатися, коли батько порушить цю межу, і тоді з ним можна буде

обговорити це. Ерік заздалегідь продумав, що саме скаже, щоб не затинатися під час розмови: «Тату, я не хочу з тобою розмовляти, коли ти п'яний. Я хочу, щоб ти телефонував мені тверезим. Я поспілкуюся з тобою, коли ти будеш тверезим».

Наступного тижня Еріку не терпілося розповісти мені, що трапилося. Почасти він відчував полегшення, а почастіше — розчарування. Щойно Ерік висловив межу прийнятного, його батько почав виправдовуватися і казати, що він не пив. Він звинуватив Еріка у брехні й обурився, мовляв, як Ерік насмілювався дорікати батькові за те, що він нібито робить. Спонтанелічний його словами, хлопець не знав, що робити після такої бурхливої розмови.

Ось декілька прикладів реакцій важких людей на ваші спроби встановити особисті кордони:

Спротив. Співрозмовник ігнорує ваші слова про особисті кордони та продовжує робити, що хоче.

Перевірка прийнятного. Співрозмовник намагається хитрувати, маніпулювати чи викручуватися. Він прагне і надалі робити те, що хоче, але так, щоб ви цього не помітили.

Раціоналізація та оскарження. Співрозмовник ставить під сумнів причини для встановлення особистих кордонів та їхню адекватність.

Відсіч. Співрозмовник ставить під сумнів ваші слова та вдачу, наводить відмовки, чому його поведінка цілком прийнятна.

Відстороненість. Співрозмовник припиняє спілкуватися з вами, бо йому не сподобалися ваші слова. Він вдається до цієї тактики, сподіваючись, що ви відмовитеся від встановленої межі прийнятного.

ВАМ ТРЕБА ЗМИРИТИСЯ з деякими такими реакціями.

Установлюючи особисті кордони у стосунках з важкими людьми, варто заздалегідь подумати, як ви упораєтеся з можливими наслідками.

Наприклад, коли хтось порушує межу прийнятного, ви можете:

1. Асертивно повторити її.
2. Перервати порушення в ту мить, коли воно сталося. Не варто відмовлятися від цієї можливості та згадувати про порушення згодом. Скажіть про це негайно.
3. Прийняти, що співрозмовник, хоч він і важка людина, має право на власні реакції, навіть якщо вони відрізнятимуться від того, як вчинили б ви на його місці.

4. Вирішити не прикладати це до себе. Співрозмовник хоче діяти певним чином. Ви просите його зробити щось, що йому не подобається, і, можливо, йому складно.

5. Упоратися з неприємними почуттями.

Ерік вирішив не відступати від межі прийнятного, яку він встановив з батьком. Коли Пол наступного разу зателефонував йому напідпитку, Ерік сказав: «Судячи з твого голосу, ти пив. Я поспілкуюся з тобою потім». Він відразу поклав слухавку, не чекаючи на відповідь батька. Позаяк Ерік залишався послідовним у своїх діях, він помітив, що батько вже не так часто телефонував йому напідпитку. Коли таке траплялося (тепер лише часом), хлопець повторював межу прийнятного і клав слухавку.

Перехідний період

Дайте людям час пристосуватися до ваших особистих кордонів. Якщо в минулому ви мирилися з певною проблемною поведінкою, ваш співрозмовник, цілком імовірно, буде шокований. Напевно, він скаже щось на кшталт:

«Раніше моє вживання алкоголю ніколи тебе не бентежило».

«Чому раптом такі зміни?»

У перехідний період вам, можливо, доведеться повторювати межі прийнятного. Але намагайтеся не пояснювати свого рішення. Дуже важливо, щоб ви дотримувалися встановлених меж — з мало не релігійною наполегливістю. Якщо ви дозволятимете і надалі порушувати ваші кордони, оскільки цієї миті вам не хочеться сваритися, або порушення видається не таким уже й значущим, ви повернетеся до вихідної ситуації.

Встановлення кордонів — новий досвід і для вас, і для іншої людини. Дозвольте вам обом пристосуватися до нових правил у ваших стосунках.

Висловлення меж прийнятного: я хочу..., мені потрібно..., я очікую...

Найкращі межі прийнятного — це ті, які легко зрозуміти. Почавши висловлення про особисті кордони виразами «я хочу...», «мені

потрібно...», «я очікую...», ви наголошуєте на тому, хто ви насправді.

Декілька прикладів висловлень з «я хочу...»:

«Я хочу, щоб ти більше не запитував мене, коли я одружуся і заведу дітей».

«Я хочу, щоб ти запитував мене, що я відчуваю, а не очікував, що я щось маю відчувати».

Декілька прикладів висловлень з «мені потрібно...»:

«Мені потрібно, щоб ти забрав торт для моєї вечірки вчасно».

«Мені потрібно, щоб ти телефонував мені, перш ніж заходити в гості».

Декілька прикладів висловлень з «я очікую...»:

«Я очікую, що ти прийдеш до мене на випускний».

«Я очікую, що ти повертатимеш мені автівку заправленою».

Підтримуйте встановлені кордони власними діями

Нам здається, що важко висловитися про межі прийняттого, проте ще важче дотримуватися встановлених правил. Люди зважають на те, що ви робите. Якщо ви просите їх знімати взуття, увійшовши до вашого помешкання, ви мусите і самі зняти взуття. Якщо ви цього не зробите, люди скористаються вашим вчинком, щоб обґрунтувати власне недотримання ваших правил. Тому на власному прикладі показуйте, чого ви хочете від інших.

Інший аспект дотримання встановлених меж прийняттого — це рішення про те, як ви будете діяти в разі порушення цих меж. Якщо ви нічого не зробите, цим ви не захистите власні кордони.

Отримавши досвід попереднього встановлення межі прийняттого, Ерік вирішив, що готовий встановити найголовнішу межу з батьком. За тиждень до вечірки на честь Дня пам'яті він сказав Полу: «Тату, я планую посмажити м'яса на барбекю у себе у дворі та запрошую гостей. Я очікую, що ти прийдеш тверезим і не будеш пити на цій вечірці. Якщо я побачу, що ти випив, попрошу тебе піти».

Щоб підтримати цю межу, Ерік попросив матір і брата допомогти йому простежити за батьком. Під час барбекю він помітив, що Пол стоїть біля сумки-холодильника з пивом. Ерік підійшов до батька і рішуче повторив свої очікування. Пол відмахнувся, мовляв, немає про що хвилюватися, але від холодильника відійшов. Еріку було важко знову заявити про свої потреби, але він вважав, що буде краще, якщо батько не питиме на цій вечірці.

Як поводитися з людьми, які постійно порушують ваші особисті кордони: який спосіб є найефективнішим?

Висловіть межу прийнятеного, удаючись до усіх необхідних заходів. Мабуть, ви вже чули, що найкращий спосіб донести свою думку до співрозмовника — це поговорити з ним віч-на-віч. Безумовно, так учинити краще, утім, можливо, ви готові лише до того, щоб написати цій людині повідомлення чи лист.

У будь-якому разі, як і у спілкуванні віч-на-віч, не варто заглиблюватися в подробиці чи відходити від головної теми. Не пояснюйте, що спричинило цю розмову, не розводьте про те, чому особисті кордони важливі для вас або як довго ви відчували, що мусите терпіти ці порушення. Якщо ви відхилятиметеся від чіткого та послідовного викладу думок, ваш лист чи повідомлення з набагато більшою імовірністю призведе до бурхливої суперечки.

Таким чином, як в особистому, так і в онлайн-спілкуванні варто дотримуватися того ж правила: завжди висловлюйтеся чітко, використовуючи прості й однозначні формулювання.

Чого уникати, встановлюючи кордони

Ніколи, нізащо, у жодному разі не перепрошуйте

У моєму опитуванні в інстаграмі 67 % учасників позначили, що вони не можуть встановити кордони, не перепрошуючи та не виправдовуючись.

Не перепрошуйте за те, що у вас є особисті кордони та ви їх встановлюєте. Коли ви перепрошуєте, у співрозмовника складається враження, ніби ваші очікування ще можна обговорити та змінити,

або ж йому здається, наче ви не вірите, що вам можна просити про таке. Крім того, якщо вам потрібно відмовитися виконувати чиєсь прохання, пропустіть слово «пробач».

Спробуйте сказати щось на кшталт такого:

«Дякую, але я не зможу приєднатися».

«Цього разу я не зможу тобі допомогти».

«Сподіваюся, ви гарно проведете час, але я не зможу приєднатися».

Не втрачайте стійкості

Не дозволяйте людям порушувати ваші кордони без наслідків — навіть якщо це трапилось усього лишень один раз. Цей один раз швидко перетвориться на два, три чи чотири. І вам доведеться починати все знову.

Не кажіть забагато

Уникайте того, щоб пояснювати людям причини вашої межі прийнятного: хто, що, коли, де і як. Звісно, ви можете відповісти на одне-два запитання (максимум), але висловлюйтеся цілеспрямовано та стисло. Пам'ятайте: можливо, співрозмовник намагається зрозуміти, як вас відмовити від ваших кордонів. Намагайтеся дотримуватися первісного повідомлення, наскільки це можливо.

Поширені причини, з яких люди не поважають особисті кордони:

- Ви не дотримуєтеся власних кордонів з ними.
- Ви висловлюєтеся нерішуче.
- Ви не окреслили свою потребу або очікування.
- Межа прийнятного повсякчас змінюється: якоїсь миті ви налаштовані серйозно, іншої — ні.
- Ви виходите з того, що люди виправлять свою поведінку, навіть якщо ви не скажете їм, що вам потрібно або чого хочете.
- Ви вважаєте, що досить одного разу окреслити межу прийнятного.
- Ви перепрошуєте за те, що у вас є особисті кордони.

- Ви попереджаєте про наслідки порушення, але потім вони не справджуються.

Якщо ви хочете, щоб люди поважали ваші особисті кордони, *ви самі* насамперед маєте поважати ці кордони.

Прості поради на випадок порушення кордонів

Порада № 1. Висловлюйтеся негайно. Якщо ви промовчите, у людей складеться враження, ніби їхні слова або вчинки сприймаються вами цілком нормально. Не треба, щоб ваші слова були ретельно продумані заздалегідь або ідеальні. Просто скажіть щось на кшталт: «Мені це не подобається». Краще сказати хоч щось, ніж взагалі промовчати.

Порада № 2. Окреслюйте свої кордони з іншими. Згадуйте їх мимохідь у розмові, коли це прозвучить природно, наприклад: «Мені не подобається, коли люди заходять до мене в гості, не зателефонувавши заздалегідь».

Порада № 3. Якщо хтось порушує межу прийнятного, яку ви вже окреслили, скажіть цій людині, що ви відчуваєте через це порушення. Потім знову висловіть свої очікування.

Порада № 4. Не ігноруйте порушення ваших кордонів — навіть якщо це сталося лише одного разу.

Узагальнення: що сказати та як сказати

Існує п'ять способів повідомити про межу прийнятного:

Пасивний: ігнорування порушення межі.

Пасивно-агресивний: вияв невдоволення без чіткого повідомлення про власні потреби.

Агресивний: жорсткі, негнучкі та настирливі вимоги вдоволення ваших потреб.

Маніпулятивний: спроби примусити співрозмовника вдовольнити ваші потреби.

Асертивний: чіткі та рішучі висловлення про те, що вам потрібно.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

Подумайте про межу прийняттого, яку вам потрібно з кимось встановити.

- Запишіть цю межу, використовуючи висловлення від першої особи: «я хочу», «мені потрібно», «мені хотілося б» або «я очікую». Не пишіть вираз «тому що» у цьому реченні. Не виправдовуйтеся і не перепрошуйте. Почати з чогось незначущого — це цілком нормально. Оберіть межу, про яку вам найлегше поговорити.
- Як ви хотіли б поділитися цією межею зі співрозмовником? У спілкуванні віч-на-віч, повідомленні, листі? Оберіть, який варіант вам більше подобається та краще підходить.
- Поверніться до пункту 1. Ваше висловлення сформульовано асертивно? Якщо так, продовжуйте вправу. Якщо ні — подумайте над тим, як переформулювати ваші очікування.
- Визначте, коли ви хочете встановити межу — зараз, чи наступного разу, коли співрозмовник її порушить. Знов-таки, оберіть, який варіант вам більше подобається, та вчиніть відповідно.
- Опануйте негативні емоції, які виникли після того, як ви поділилися межею прийняттого. Негайно використайте техніки заземлення — попіклуйтеся про себе. Наприклад, ви можете зайнятися медитацією, зробити запис у щоденнику або піти прогулятися.

[⁸](#) Техніки заземлення (*псих.*) — психологічні методи для негайного (само) заспокоєння і послаблення емоцій.

Розділ 7. Розмиті кордони: унаочнюйте

Особисті кордони передбачають асертивні дії — висловлення та поведінку — для спокою в житті

Хлої вже втомилася повсякчас допомагати старшому брату, Рею. Зрештою, це ж вона «молодша сестричка». Хіба це не він їй має допомагати?

Хлої сприймала брата як дитину: він нібито так і не подорослішав. Рей завжди від когось залежав — покладався на дружину (тепер уже колишню), чергову дівчину, батьків чи сестру. Він маніпулював близькими, повсякчас позичав гроші, але ніколи їх не повертав. Одного разу Хлої терміново потрібні були гроші, які вона позичила брату, але їй довелося звернутися до подруги та позичити гроші самій.

У Хлої склалися дуже близькі стосунки з дружиною Рея та його дітьми від першого шлюбу — її двома племінницями та племінником. Проте під час розлучення Рей примусив дівчину обирати між ним та його колишньою. Він сказав сестрі, що більше ніколи з нею не розмовлятиме, якщо вона не припинить спілкування з його дружиною.

Прийшовши до мене у психотерапію, Хлої розплакалася, розповідаючи, як їй хочеться «справжніх» стосунків з братом, які ґрунтувалися б на обопільній підтримці, а не на тому, що вона може зробити для Рея. Вона описувала брата як егоцентричну та нарцисичну людину. Він часто говорив про те, як ненавидить колишню дружину та «жахливого» боса, або скаржився на те, що мати йому нерви шарпає. Хлої слухала його ремствування, навіть розуміючи, що брат переважно сам винний у всіх цих ситуаціях.

Відповідальність за це Хлої покладала на матір: коли Рей був маленьким, мати поводитися з ним, наче з принцом. Навіть у дорослому віці Рей залишався матусиним улюбленцем. Щоразу, коли він не отримував бажаного, улаштовував істерику, і мати піддавалася. А коли Хлої не виконувала його побажань, він скаржився «мамусі».

У стосунках з братом Хлої відчувала, що той її використовує та емоційно виснажує. Утім, коли він телефонував, вона завжди брала слухавку. Декілька разів дівчина змусила себе не відповісти — і потім

почувалася винною. У такі хвилини їй чувся голос матері: «Але ж він твій брат!»

Інколи Хлої намагалася встановити особисті кордони з Реєм і, бува, казала: «Це останній раз, коли я позичаю тобі гроші». Але, зрештою, вона піддавалася на його вимоги так само, як і мама. Дівчина думала про племінниць і племінника, хвилюючись, що якщо вона не допоможе Рею, діти постраждають.

Хай там що, Хлої усвідомила, що їй потрібно встановити кордони у спілкуванні з Реєм, тому звернулася до мене по допомогу. Вона не розуміла, чому її попередні спроби не спрацювали, і навіть думала про те, щоб розірвати стосунки з братом.

Хлої знала, що будь-які її слова мати переказує Рею. Сподіваючись, що Рей дізнається про її почуття від матері, Хлої сказала тій, як її дратують постійні балачки Рея про самого себе. Проте жінка так і не дізналася, чи переповіла мати цю розмову брату. Мати просто сказала їй: «Хлої, сім'я є сім'я, що б ти там собі не думала».

«Це нормально, що мені *не подобається* моя сім'я?» — запитала мене Хлої. Вона жахливо почувалася через це і багато років поспіль намагалася бути «хорошою» сестрою. Проте дівчина втомилася бути єдиною людиною, яка прагне зробити ці стосунки здоровими.

Розмиті кордони

Кордони розмиваються, коли ми не кажемо чітко й однозначно, чого хочемо, що нам потрібно, або чого ми очікуємо від співрозмовника. Не висловлюючись прямо, ми натомість пліткуємо з якимись іншими людьми та кажемо про свої бажання не тій людині. Ми й самі можемо порушувати кордони інших, пропонуючи непрохані поради щодо того, як спілкуватися з кимось, або нав'язуючи співрозмовнику власні цінності.

Хлої поводитися неправильно, намагаючись манівцями встановити особисті кордони з Реєм та плітуючи про нього з матір'ю. Крім того, у розмовах з матір'ю вона часто висловлювала несхвалення братового способу життя: «Якби він не розлучився з дружиною, у нього було б більше грошей», «Якби він знайшов кращу роботу, йому не потрібна була б моя допомога». Мати казала Хлої, що та «мусить» підтримувати

сім'ю всупереч усьому, але Хлої не поділяла це переконання як цінність.

Підбиваючи підсумки, зазначу: розмиті особисті кордони — не найкращий спосіб домогтися змін у наших стосунках.

Порушення, зумовлені розмитими кордонами

№ 1: Плітки. У деяких стосунках заведено пліткувати, щоб зблизитися зі співрозмовником, особливо з людиною, яку ми не надто добре знаємо. Коли ми зневажливо висловлюємося про когось чи розкриваємо таємниці близької людини, такі плітки є зловмисними. Щоб позбутися відчуття роздратування, ми вивалюємо на сторонніх те, що хотіли б сказати людині, про яку йдеться. Проте цей сторонній співрозмовник не може допомогти нам владнати проблему з кимось, а коли ми ділимося секретами іншої людини, то пасивно-агресивно шкодимо її репутації.

№ 2: Повчання про те, як комусь треба жити. Іноді допомога (про яку ми просили або навіть і не просили) надається не просто так: на додачу нам ще й доводиться вислуховувати повчання: «Я тобі зараз розповім, як треба жити». Коли ми ділимося з іншою людиною якоюсь проблемою, співрозмовнику може здатися, що він нам допомагає, коли каже: «Тобі треба ____». Це поширена проблема з особистими кордонами у стосунках дорослих дітей та їхніх батьків, яким важко припинити казати своїй «малечі», що треба робити. Іноді важко просто вислухати співрозмовника, не пропонуючи поради щодо того, як позбутися тієї чи іншої проблеми, але зазвичай саме така поведінка є найкращою можливою підтримкою.

Якщо казати людям, що їм робити з власним життям, вони не зможуть розібратися з власними проблемами самотужки. Як каже Кейт Маккомбс, авторка блогу про секс-освіту та психологію стосунків: «Коли я потерпаю від якоїсь проблеми, моє най-най-найулюбленіше запитання до самої себе таке: “Тобі зараз потрібне *співчуття* чи *стратегія дій*?”» Ми часто виходимо з того, що співрозмовник, безумовно, хоче почути нашу пораду щодо його подальших дій, але це не завжди так.

Нещодавно я провела опитування в інстаграмі із запитанням: «Коли у вас виникає якась проблема, що потрібно вам більше: А) порада; / Б) щоб вас вислухали». Понад 70 % з чотирьох тисяч респондентів обрали варіант Б) «щоб вас вислухали». Схоже, більшості з нас просто хочеться, щоб нас почули.

Чільний аспект дотримання особистих кордонів — це вміння слухати, не пропонуючи порад, або завжди запитувати: «Ти хочеш, щоб я тебе вислухав / вислухала, чи мені запропонувати тобі якісь варіанти дій?» Надаючи людям можливість обрати, як саме ви взаємодієте з ними, ви надзвичайно сердечно підтримуєте їх, коли вони діляться з вами своїми проблемами.

№ 3: Вказівки, що можна і що не можна терпіти у стосунках. «На твоєму місці я б...» У стосунках ми всі здатні терпіти різні вчинки в будь-яких ситуаціях. Коли ми ділимося тим, як вчинили б, якби ____, цим позбавляємо співрозмовника можливості самостійно визначити для себе межу прийняттого. Знову ж таки, корисно просто вислухати співрозмовника.

№ 4: Нав'язування співрозмовнику власних цінностей. За словами Селести Гедлі, авторки бестселера «Нам треба поговорити»⁹: «Під час важливих розмов варто іноді залишати власні переконання при собі. Не існує жодного переконання, яке не можна було б притримати на якийсь час, щоб дізнатися щось нове від людини, яка з вами не погоджується. Не хвилюйтеся: ваші переконання нікуди не подінуться, доки ви розмовляєте». Кожен має право на власну думку, але чиясь думка про ваше життя не має бути ціннішою, аніж ваша власна.

Повторення / перевстановлення межі прийняттого

Повторюючи межу прийняттого, дотримуйтеся тієї ж стратегії, що й при початковому встановленні особистих кордонів: висловлюйтеся чітко, прямо скажіть про свою потребу, упорайтесь з неприємними відчуттями. Не можна ігнорувати порушення: якщо ви дозволятимете

таке, у співрозмовника складеться враження, нібито ви несерйозно ставитеся до висловлених очікувань.

Хлої було нелегко підтримувати встановлені особисті кордони. Вона казала: «Наступного разу, коли ти попросиш мене допомогти, я відмовлюся». Проте вона не відмовлялася. Дівчина або погоджувалася допомогти, або знову погрожувала, що відмовиться потім. Вона не боронила особисті кордони, позаяк боялася наслідків: Хлої гадала, що брат змусить її племінниць і племінника припинити спілкування з нею, хоча він ніколи такого не казав.

Ми з Хлої вирішили, що дієвішою відповіддю в ситуації, коли потрібно перевстановити межу прийнятного, будуть прості слова на кшталт «Я не можу тобі допомогти». Я порадила їй не пояснювати відмову і нічого не обіцяти на майбутнє. Просто сказати «ні».

Скорочення спілкування

Один із шести типів особистих кордонів — це часові. Скільки часу ви приділяєте іншим людям та як часто ви це робите — особистий вибір кожного. Ви не маєте добровільно віддавати власний час людям, які вас емоційно виснажують. Можливо, вам здається, що ви «мусите» взяти слухавку, відповісти на повідомлення чи лист. Але насправді це не так. Ви можете відмовитися, коли люди звертаються до вас по допомогу, наприклад, запитують: «Допоможеш мені з переїздом?» Цілком нормально встановлювати особисті кордони з людьми, які самі особистих кордонів не мають.

Щоб встановити часові особисті кордони з Реєм, Хлої мусила окреслити межу прийнятного у спілкуванні з матір'ю: дівчина хотіла, щоб мати припинила запитувати, чи поговорила вона з братом. Крім того, Хлої хотіла, щоб мати не нав'язувала їй власні цінності про важливість сім'ї.

На щастя, установити межу з Реєм виявилось не так складно, як Хлої очікувала. Вона просто припинила телефонувати йому через день, як робила це раніше. Оскільки саме Хлої зазвичай починала розмову, Рей спочатку навіть не помітив, що щось змінилося.

А от ситуація з матір'ю викликала більше проблем. Попри те, що Хлої просила її припинити, жінка продовжувала говорити доньці, що

сім'я — це дуже важливо. Отже, дівчина мала знайти якийсь спосіб вплинути на розмови з матір'ю.

Ультиматум

Ультиматум — це вибір, який ми пропонуємо співрозмовнику: або змінити поведінку, або отримати наперед окреслені наслідки. Важливо, що ми маємо дотримуватися власної обіцянки щодо наслідків. Якщо ми ставимо ультиматум, а потім не виконуємо його умови, йдеться про порожні погрози. Люди не поважають такі погрози, але можуть навчитися поважати ультиматуми.

Приклади ультиматуму:

Висловлення: «Я просив / просила тебе телефонувати, перш ніж приходити до мене. Якщо ти ще раз прийдеш, не зателефонувавши заздалегідь, я не відчиню двері».

Дія: ви не відчиняєте двері, коли співрозмовник намагається порушити вашу встановлену межу прийнятного.

Висловлення: «Я не хочу, щоб ти розповідав / розповідала про мої особисті справи стороннім людям. Якщо ти так чинитимеш, я більше не казатиму тобі про те, про що не мають дізнатися інші».

Дія: ви припиняєте ділитися важливими новинами з людиною, яка не виконує ваше прохання про нерозголошення таємниць.

ЗДОРОВІ УЛЬТИМАТУМИ — це ультиматуми, якими ви користуєтеся як засобом окреслення та захисту власних кордонів, формулюючи адекватні наслідки, як у вищенаведених прикладах. А от якщо наслідки орієнтовані на покарання, або якщо ви намагаєтеся залякати співрозмовника, щоб він вчинив так, як вам хочеться, то йдеться про **нездорові ультиматуми**.

Приклади здорових ультиматумів:

«Якщо ти не зберешся до сьомої, я поїду на таксі без тебе».

«Якщо я дізнаюся, що ти знову п'єш, я не позичатиму тобі гроші».

«Якщо ти не скажеш мені, що хочеш на вечерю, я приготую щось на свій розсуд через годину».

Приклади нездорових ультиматумів:

«Або ми заводимо дітей, або...»

«Якщо підеш гуляти з друзями, я не розмовлятиму з тобою до кінця тижня».

«Якщо ви не залишитеся сьогодні працювати понаднормово, я не підпишу вам відпустку, про яку ми домовлялися».

Ми з Хлої разом попрацювали над формулюванням ультиматуму, умов якого вона могла б дотримуватися. Вона не хотіла відмовлятися від спілкування з матір'ю, адже загалом вони мали здорові стосунки. Дівчина просто хотіла, щоб мати більше не говорила з нею про Рею. Тому вона вирішила сказати так.

Висловлення: «Мамо, я просила тебе більше не говорити мені, що сім'я — це дуже важливо. І просила більше не наполягати, щоб я зателефонувала Рею. Я впевнена, що тобі як нашій мамі прикро бачити, що у твоїх дітей такі нездорові стосунки. Але якщо ти порушиш цю межу, я закінчу розмову або просто зміню тему. Я роблю так не тому, що не поважаю тебе. Мушу так вчинити з поваги до себе».

Дія: Хлої щоразу змінювала тему або закінчувала розмову з матір'ю.

СПОЧАТКУ ЗМІНИТИ ПОВЕДІНКУ БУЛО ВАЖКО, адже Хлої страждала через відчуття провини. Вона поставила під сумнів власні переконання про сім'ю! Щоб упоратися з неприємними емоціями, дівчина вела щоденник, регулярно відвідувала психотерапевта, розмовляла з друзями, які підтримували її, та повторювала самотійно складені установки, щоб шляхом самонавіювання посилити нові переконання.

Установки

«У мене можуть бути особисті кордони у стосунках з сім'єю».

«Установлення певних обмежень для інших людей — це здоровий спосіб подбати про те, щоб мої потреби вдовольнялися».

«Висловлюючи очікування, я піклуюся про себе».

«У здорових стосунках люди поважатимуть мої побажання».

«Неприємні емоції — це частина процесу».

Висловлювати деякі ультиматуми важче, наприклад, ультиматуми, що можуть призвести до повного розриву стосунків або довгого переривання спілкування. Утім, перш ніж відмовлятися від спілкування, поміркуйте:

- Я встановив / встановила якісь межі?
- Яким чином ця людина, імовірно, відреагує на мої межі прийняттого?
- Ця людина знає про мої проблеми з нею?
- Ця людина образила мене настільки, що я не можу це пробачити?
- Ця людина готова виправити наші стосунки?
- Які аспекти стосунків з цією людиною є здоровими?

Побажання, щоб люди припинили щось робити

Дев'яносто відсотків сюжету книжки «Зелені яйця та шинка» Доктора С'юза [10](#) становлять ситуації, коли Сема просять скуштувати зелені яйця з шинкою. Сем різними манівцями відповідає, що йому це не цікаво, кажучи, що ця страва не подобається, і він ніде і аж ніяк куштувати її не збирається. Утім, на жодній із шістдесяти двох сторінок цієї книжки Сем так і не каже: «Припиніть пропонувати мені це». Сторінка за сторінкою він дратується через намагання інших нагодувати його чимось, що йому — як він чітко заявив! — не подобається. Читаючи цю книжку своїй трирічній донечці, я відразу подумала: «Та чому ж він просто не зупинить інших, сказавши їм припинити?» І знаєте що? Десять на п'ятдесят шостій сторінці Сем зрештою погоджується з'їсти зелені яйця з шинкою — і вони йому подобаються.

Люди очікують, що рано чи пізно ви поступитеся. Вони продовжують запитувати та пропонувати, бо ви не сказали їм чітко та

ясно, що не відступите від свого рішення. Сказавши «припиніть», ви можете уникнути необхідності постійно відштовхувати людей. Тож висловлюйтеся прямо. Скажіть людям, що вас не цікавить їхня пропозиція.

Розрив стосунків та замкненість

Простого повідомлення про ваші очікування іноді може не вистачити, особливо з людьми, які звикли порушувати ваші межі прийнятного. Здорові особисті кордони передбачають висловлення та дії, які сприяють досягненню бажаного стану у стосунках. Коли ви встановлюєте межу, ваше завдання полягає в тому, щоб відстояти її.

Розрив стосунків

Розрив стосунків — це результат вашого рішення припинити нездорові стосунки. Під час мого опитування в інстаграмі 78 % респондентів заявили, що не вірять, нібито люди з нездоровою поведінкою можуть змінитися. Якщо хтось багато разів відмовився дотримуватися встановлених вами меж, ви можете вирішити розірвати стосунки з цією людиною. Або інша людина може сама розірвати стосунки з вами через обмеження, які ви для неї встановили. Незалежно від того, хто саме вирішив розірвати стосунки, у вас можуть виникнути такі почуття:

Полегшення: «Позбувшись стресу цих стосунків, я почуваюся краще».

Каяття: «Так і знав / знала, що не варто просити цю людину про ____».

Провина: «Це я винний / винна в тому, що сталося».

Злість: «Повірити не можу, що ця людина так відреагувала!»

Смуток: «Я сумую за ____».

Вищенаведені реакції цілком нормальні й типові після розриву стосунків, навіть якщо вони нам не подобаються.

Розрив стосунків може відбуватися у два способи:

- 1) Ви чітко кажете, чому ви припиняєте спілкування з цією людиною.
- 2) Ви вдаєтеся до гостингу, тобто припиняєте спілкування без пояснень. Гостинг — це цілеспрямовані дії з метою *пасивного*

розриву стосунків.

Повний розрив стосунків може бути способом подбати про себе на визначальному рівні, позаяк продовження стосунків з людиною, яка не хоче змінюватися, може завдавати вам болю або шкодити.

Замкненість

Замикаючись, ви встановлюєте жорсткі кордони, завдяки яким сподіваєтеся захиститися, не підпускаючи до себе людей. Ви наче зводите мур між собою та усіма іншими людьми, застосовуючи ті ж правила до всіх. Не дозволяючи змін у власних кордонах, ви відгороджуєтеся від усіх та всього — шкідливого та корисного. Замкненість — це нездоровий спосіб захиститися, оскільки створені вами особисті кордони надзвичайно жорсткі й однакові для всіх. Звісно, дуже важливо захищатися від насильства та небезпечних ситуацій, але я не вважаю такий захист рівноцінним замкненості. Особисті кордони залежать від ситуації, а коли ви вдаєтеся до замкненості, то відгороджуєтеся від усіх, не лише від схильних до насильства людей.

Коли хтось порушує вашу межу прийнятного, ви можете:

- повторити або перевстановити особисті кордони;
- скоротити спілкування з цією людиною;
- висловити ультиматум;
- змиритися і відмовитися від цих стосунків.

Як змиритися і відмовитися від стосунків

Якщо ви багато разів намагалися встановити особисті кордони, але ваші прохання постійно ігноруються, можливо, час задуматися над тим, щоб розірвати стосунки з такою людиною. Звісно, відмова від стосунків — це нелегка справа, тому важливо створити здоровий план дій, щоб подбати про себе в цьому процесі. Розрив стосунків не означає, що ви більше не маєте почуттів до цієї людини. Це показчик того, що ви любите себе, піклуєтеся про себе, дбаєте про здорові кордони, здолали страх і хочете, щоб у вас усе було гаразд.

Розрив стосунків відчувається як горе і повторює той же процес: імовірно, ви пройдете стадії депресії, гніву, заперечення, торгу. Ваша головна мета — дійти до стадії прийняття: ви не можете змінити інших і доклали усіх зусиль, щоб врятувати ці стосунки.

Коли стосунки закінчуються, цілком нормально:

- відчувати горе через цю втрату (плакати, злитися, сумувати);
- співчувати собі (не ваша провина, що так сталося);
- якомога більше піклуватися про себе (виділяти на це час щодня і часто);
- написати список з установками, щоб повторювати собі, хто ви («Я людина, яка здатна любити» тощо);
- обмірковувати, що ви дізналися про себе під час цих токсичних стосунків;
- визначити, як саме ви хочете формувати свої теперішні та майбутні стосунки;
- пробачити собі все те, що ви дозволяли робити із собою в тих стосунках;
- пробачити собі за те, що ви не розірвали ці стосунки раніше.

Так, справді: людям можуть не сподобатися межі прийнятного, які ви встановили, і вони можуть реагувати:

- розривом стосунків;
- відстороненістю;
- маніпуляціями, спрямованими на те, щоб ви відмовилися від встановленої межі;
- грубощами.

Установлення обмежень не зруйнує здорові стосунки.

Якщо ви зіштовхнулися з однією з цих реакцій, пам'ятайте, що шкоду заподіяли аж ніяк не ваші особисті кордони. Ці стосунки вже були нездоровими, і окреслена вами межа прийнятного просто

висвітлила проблему, з якою потрібно було упоратися. Установлення обмежень не зруйнує здорові стосунки.

Я знаю, як страшно навіть подумати про те, що висловлення про межу прийнятного може призвести до завершення стосунків. Не зосереджуйтеся на думках про найгірші можливі наслідки, натомість подумайте про імовірність того, що інші люди поважатимуть ваші побажання — навіть якщо вам було важко з цими людьми раніше.

Висловлюйтеся зрозуміло від самісінького початку

Якщо ви не звикли встановлювати особисті кордони, вдала перша спроба може надати вам впевненості. Дотримуйтеся продуманого заздалегідь плану розмови, щоб висловлюватися чітко, прямо та по ділу. Це дозволить запобігти багатьом проблемам з тим, як люди реагують.

Можливо, вам буде легше сказати, що висловлена вами межа прийнятного — це спосіб зберегти стосунки. Зазначте, що це на користь вам обом. Особисті кордони — це не щось погане.

Спершу Хлої не захищала межу, яку встановила з братом. Вона то дотримувалася окресленої поведінки, то ні, оскільки відчувала провину або не хотіла зіпсувати стосунки з племінницями та племінником.

Якщо ми самі не дотримуємося обмежень, які встановили для інших, інші теж їх не дотримуватимуться їх. Хлої не вдавалося залишатися послідовною: вона висувала ультиматуми, але не збиралася їх виконувати. Дівчина лише сподівалася, що брат чинитиме правильно. Утім, Рей розумів, що від порушення особистих кордонів сестри не буде жодних наслідків.

Єдиним, що змогло усунути її проблему з братом, була послідовність. Захищаючи особисті кордони, Хлої змогла повністю позбутися неприємностей у стосунках з Реєм. Вона визначила, на яких саме обмеженнях наполягатиме у спілкуванні з ним.

Межа: уникати розмов, які призводять до емоційного виснаження.

Кроки втілення:

1. Не брати слухавку, якщо немає часу поговорити.
2. Скоротити розмову до п'яти-десяти хвилин.
3. Більше говорити про себе.
4. Не пропонувати варіанти рішень — лише слухати.

Межа: не позичати Рею гроші частіше, ніж раз на рік.

Кроки втілення:

1. Коли Рей говорить про гроші, не пропонувати йому допомогу, доки він сам не попросить.
2. Запропонувати залучити якісь інші ресурси.
3. Відмовитися і, якщо Рей спробує викликати почуття провини, вказати на це: «Ти намагаєшся змусити мене погано почуватися через те, що в мене є особисті кордони».
4. Скласти особистий фінансовий план, щоб унаочнити відсутність зайвих грошей, які Рей міг би позичити.

Межі прийнятного потрібно не лише висловлювати — варто ще й створити реалістичний покроковий план, який не дозволить вам повернутися до звичної моделі поведінки.

Дотримання особистих кордонів передбачає формування нових звичок. У книзі «Атомні звички» Джеймс Клір пише про важливість маленьких змін для досягнення значних результатів: «Усе велике починається з малого. Зародком кожної звички стає єдине, крихітне рішення. Однак коли це рішення повторюється, звичка проростає і міцнішає. Укорінюється, розростається гіллям. Позбутися шкідливої звички — це викорчувати із себе міцний дуб. Набути корисної звички — це як поступово, день за днем, ростити тендітну квітку»[11](#).

Тож починайте з малого. Можливо, ви не готові відмовити щоразу, як хтось просить вас зробити щось, що ви не хочете робити. Але, певно, ви можете домовитися із собою відмовляти через раз? Або відмовлятися саме від того, що дратує вас найсильніше? Може, люди й не звикнуть дотримуватися усіх ваших меж прийнятного відразу. Але з часом окреслення власних очікувань здаватиметься вам усе природнішим, і люди їх усвідомлять.

Крім того, не кажіть, що ви людина, якій важко встановити особисті кордони. Натомість називайте себе «людина з особистими кордонами», навіть якщо ви спочатку в це не вірите. *Ви такі, як ви кажете.* Установка собі про те, ким ви хочете бути, допоможе дотримуватися підходу, за якого ви змінюєтеся, щоб послідовно формувати особисті кордони.

Переконайтеся, що співрозмовник почув вашу межу прийнятного

Якщо люди у вашому колі спілкування вдають, нібито не почули вас, варто повторювати щось на кшталт:

«Ти розумієш, про що я прошу?»

«Ти можеш своїми словами переказати те, що я щойно сказав / сказала?»

«Щоб ми точно зрозуміли одне одного, хочу почути від тебе, що я щойно сказав / сказала».

Батьки та вчителі вдаються до цього методу повсякчас, кажучи: «Що ти зрозумів / зрозуміла з моїх слів?» Така перевірка важлива для впевненості в тому, що вас почули. Це не гарантія того, що люди дослухаються до вас, але вони вже не зможуть сказати, що не почули чи не зрозуміли вашу межу прийнятного.

Коли особисті кордони не збігаються

Саша і Тоні зустрічалися вже два роки, коли в них почалися проблеми через родичів, що призводило до запеклих суперечок. Тоні вважала маму Саші грубою та категоричною, і після багатьох спроб цієї жінки нав'язати Тоні свою волю, дівчина вирішила триматися від неї якнайдалі.

Для Саші сім'я була вкрай важливою, тому вона хотіла, щоб кохана підтримувала близькі стосунки з її родичами. Вона знала, що її мама може поводитися нав'язливо, утім, звикла приймати маму такою, як та була. Саша не вважала, що з такою поведінкою матері потрібно щось робити.

Ваші бажання можуть іноді бути повністю протилежними бажанням іншої людини. Наприклад, Саша хотіла, щоб кохана багато спілкувалася з її мамою, а Тоні хотіла утриматися від спілкування з матір'ю своєї дівчини. У таких ситуаціях поміркуйте:

Чи є якась можливість дійти компромісу, щоб почасти захистити особисті кордони обох людей?

Чи якась з меж прийнятного має негативний вплив на стосунки? Якщо так, то який саме?

Чи не встановлюєте ви межу прийнятного лише у відповідь на спроби іншої людини якось обмежити вас?

На що ви готові піти, щоб домогтися задоволення власних потреб?

Для Саші таким компромісом стала ситуація, за якої кохана люб'язно поводитися з її матір'ю, але уникала близького спілкування. А для Тоні компроміс передбачав обмеження часу, який вона мусила проводити з матір'ю коханої, але водночас і можливість ввічливо відстояти себе. Утім, згодом Саша зрозуміла, що цей компроміс не працює, і дівчата вирішили розірвати стосунки.

У романтичних стосунках ваш коханий чи кохана може не завжди погоджуватися з тим, як ви спілкуєтеся з сім'єю. Якщо у двох людей не збігаються межі прийнятного, вкрай важливо чітко сформулювати проблему та вирішити, яким може бути компроміс. В ідеалі, обидві людини трошки поступляться своїми бажаннями, а не одна людина погодиться повністю відмовитися від своєї межі. Скажімо, Тоні могла б попрацювати над стосунками з матір'ю Саші, чітко формулюючи власні очікування, а Саша могла б погодитися поговорити з матір'ю щодо неприпустимості подібної поведінки.

Іноді компроміси не спрацьовують, і обидві сторони погоджуються зберегти особисті кордони, приймаючи ставлення співрозмовника до проблеми.

У ЦЬОМУ РОЗДІЛІ ми визначили розмиті особисті кордони та проблеми, які виникають, коли ми не надто чітко формулюємо власні очікування. Зазвичай ультиматуми розглядаються як щось погане для стосунків, але я окреслила декілька способів використання ультиматумів, які можуть бути корисними.

Крім того, особисті кордони — це межі, а не мури. Замикаючись за мурами, ви не підпускаєте до себе людей, а от формуючи межі, ви показуєте людям, як поводитися у стосунках з вами.

Якщо вам не вдалося встановити особисті кордони з першого ж разу, є можливість спробувати знову.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Розділіть аркуш на три шпальти двома вертикальними лініями.
- У першій шпальті напишіть межу прийнятного, яку ви хотіли б встановити. Можете використати ту ж межу, що й у минулій вправі.
- У другій шпальті напишіть два кроки, які допоможуть вам встановити та відстояти цю межу.
- У третій шпальті напишіть наслідок порушення — дію, до якої ви готові вдатися в разі, якщо цієї межі не дотримуватимуться.
- Використайте цей план дій як схему, на яку ви можете орієнтуватися, коли будете встановлювати та виборювати особисті кордони.

⁹ «We Need to Talk», українською мовою книгу не перекладали.

¹⁰ Dr. Seuss «Green Eggs and Ham» — популярна дитяча книжка, класика дитячої літератури в США. Українською мовою твір не перекладали.

¹¹ Джеймс Клір. Атомні звички. Легкий і перевірений спосіб набути корисних звичок і позбутися звичок шкідливих / пер. з англ. А. Акуленко. Київ: КМ-БУКС, 2020.

Розділ 8. Травма й особисті кордони

Звільніться від минулого за допомогою здорових особистих кордонів

Вона нікому не була потрібна, тому навчилася жити, не відчуючи потреби в людях. Ембер було всього лишень місяць, коли її віддали бабусі — матері її батька. За десять років вона вже встигла пожити з батьком, бабусею та тіткою — три домівки, три різних набори правил.

Коли дівчинці виповнилося десять, мати повернулася в її життя. Ембер оселилася з матір'ю і прожила з нею до сімнадцяти років.

Це було справжнє пекло. У матері Ембер постійно змінювалися коханці, і кожен був покидьком. Жінка не завжди вчасно сплачувала за комунальні послуги, тому їй доводилося час від часу оселятися у свого хлопця. З десяти до дванадцяти років Ембер потерпала від сексуальних домагань матиного коханця-алкоголіка. Коли дівчинці було п'ятнадцять, інший коханець матері побив її при спробі захистити матір.

У сімнадцять років Ембер почала жити сама. Вона не хотіла нікого обтяжувати, тому вирішила, що зможе сама про себе подбати, ні в кого нічого не просячи. Та вона й не очікувала, що хтось їй чимось допоможе.

У віці тридцяти двох років Ембер була повністю незалежною і, здавалося б, успішною жінкою. Вона закінчила магістратуру з менеджменту і побудувала кар'єру, яка їй дуже подобалася, насамперед через прибутковість.

Утім, попри успіхи в роботі, в Ембер не було особистого життя. Щоразу, коли вона починала зустрічатися з кимось, ця людина не розуміла, як їй «вбудуватися» у життя Ембер. Дівчині хотілося стосунків, але вона не відчувала «потреби» у людях. І вона показувала це у стосунках, дотримуючись дистанції. Ембер ніколи не дозволяла хлопцям познайомитися зі своєю сім'єю — і не хотіла знайомитися з їхніми рідними. Вона не розуміла, чому люди такі «причепи»: чому вони хочуть спілкуватися з нею щодня і проводити з нею час? Дівчина різко розривала стосунки, перш ніж вони могли стати чимось серйозним.

Три роки тому вона взагалі припинила будь-які спроби з кимось зустрічатися. «Гадаю, я просто з тих людей, яким потрібно жити самим», — вважала дівчина. Вона сама створила для себе це самотнє життя — дистанціюванням, гостингом і просто неготовністю до стосунків.

Іноді Ембер спілкувалася з батьками, але це траплялося дуже рідко. З батьком вона розмовляла лише на свята, зокрема у дні народження. Мати вийшла заміж за чоловіка, який був не таким поганим, як її попередні хлопці, і хотіла бути ближчою до доньки. Вона часто телефонувала і домовлялася з Ембер про зустрічі.

Ембер любила матір, проте не відчувала, що може довіряти їй. Зрештою, мати не піклувалася про доньку майже все дитинство Ембер, і тепер дівчина не могла просто вдавати, що все гаразд.

Крім того, Ембер досконало, наче той хамелеон, навчилася пристосовуватися до будь-якого середовища, у якому опинялася. На роботі вона була вправною керівницею і командним гравцем. Дівчина знала, що для кар'єрного успіху має поводитися дружньо і прикидатися, що в неї все під контролем.

Однак після тридцяти двох років вдавання того, що «усе під контролем», в Ембер почалася емоційна криза. На роботі вона могла розплакатися через дрібниці, які її раніше взагалі не бентежили. У розмовах з матір'ю дівчина почала дратуватися. Зазвичай Ембер вдавалося показувати усім, яка вона щаслива, але останнім часом дівчина постійно розпорошувала увагу: її переслідували спогади з дитинства.

Аж раптом помер її батько. Після цього Ембер звернулася до мене по допомогу. Вона не розуміла, чому її так вразила його смерть. Зрештою, вони не мали близьких стосунків. Але Ембер чомусь відчувала лють. Їй здавалося, наче дитячі травми повернулися — усі водночас. Вона почала думати про те, як мати покинула її. Про сексуальні домагання до неї. Про те, як вона жила з різними родичами, але ніде не відчувала себе вдома.

Особисті кордони та травма

Дитяча травма впливає на наш розвиток, зокрема на здатність формувати та підтримувати особисті кордони. До поняття дитячої

травми входить сексуальне, фізичне чи емоційне насильство та нехтування. Розгляньмо кожен з цих варіантів.

Для дослідження впливу дитячої травми було розроблено «Опитувальник негативного дитячого досвіду» (ACE). Цей опитувальник вимірює вплив травматичних подій у дитинстві: насильства, нехтування та проживання у дисфункціональній сім'ї.

Він передбачає такі типи досвіду:

насильство: фізичне, сексуальне, емоційне;

нехтування: фізичне, емоційне;

дисфункціональна сім'я: психічні захворювання, ув'язнення родича, алкогольна та наркотична залежність когось з батьків, застосування фізичної сили до матері, розлучення (крім того, травматичним досвідом вважається неодноразова зміна місця проживання).

Люди з високими показниками набраних балів за шкалою «Опитувальника» (високим показником вважаються бали понад 4) з вищою імовірністю мають проблеми зі здоров'ям, стосунками та психічними розладами, зокрема, вони частіше страждають на тривожний розлад та депресію.

Показник Ембер за шкалою «Опитувальника» становив 8 балів з 10. Зовні здавалося, ніби в дівчини усе гаразд. Проте насправді вона постійно відчувала сум та самотність. У неї взагалі не було здорових стосунків, до того ж її батько нещодавно помер. Ембер знала лише одне: їй хотілося «краще почуватися». Вона хотіла, щоб її не переслідували спогади дитинства та гнів через смерть батька.

Коли я заговорила з Ембер про особисті кордони, вона й гадки не мала, як вони можуть бути пов'язані з її проблемами. Я допомогла дівчині зрозуміти, як саме дитячі травми впливають на її теперішній емоційний стан. Поступово Ембер розібралася й у тому, як її жорсткі особисті кордони не дозволяють людям до неї наблизитися.

Ембер боялася відчувати емоційний зв'язок. Дівчина почувалася слабкодухою через свій смуток, їй було соромно, і вона не хотіла, щоб хтось дізнався про ці її почуття. Навіть коли батько помер, Ембер завжди всім казала, що в неї все гаразд. Утім, у неї все аж ніяк не було гаразд. Дівчина страждала мовчки. Вона намагалася притлумити емоції, і в результаті почуття проривалися на поверхню свідомості — усі водночас.

Багато місяців Ембер виявляла ознаки спротиву до психотерапії¹². Вона могла прийти на один сеанс, а наступний скасувати. Дівчина ненавиділа думку про те, що для покращення самопочуття їй потрібна психотерапія. Якось я навіть сказала Ембер, що, можливо, їй і *не потрібна* психотерапія. Їй потрібно почуватися краще, а психотерапія — це просто засіб для досягнення цієї мети.

На думку Клаудії Блек, знаної спеціалістки з подолання залежності, лекторки та коуча, існує три типи основних порушень особистих кордонів, які трапляються в процесі травматичного досвіду. Ось декілька прикладів кожного типу:

Фізичні порушення

Порушник:

- непристойно торкається дитини;
- не виявляє любові;
- не вчить дитину правил догляду за тілом;
- втручається в особисте;
- не забезпечує дитину належним одягом;
- б'є, штовхає, щипає або ляскає дитину;
- читає особистий щоденник дитини або порпається в її речах.

Сексуальні порушення

Порушник:

- жартує на тему сексу або натякає на секс;
- надає дитині доступ до матеріалів сексуального характеру, наприклад, порнографічних журналів чи відео;
- принижує дитину через її гендер (хлопчик / дівчинка) або сексуальну орієнтацію;
- не надає дитині належну інформацію про те, як може розвиватися її тіло;
- примушує дитину до статевого акту або ґвалтує її;
- вдається до будь-яких виявів сексуального насильства;
- насміхається над дитиною за її прохання не примушувати її до сексуальних дій;

- не виконує прохання про використання протизаплідних засобів.

Емоційні порушення

Порушник:

- знецінює почуття;
- постійно кричить;
- каже, що саме дитина має відчувати та як саме має думати;
- каже, що почуття дитини — це щось погане;
- не вчить дитину, як емоційно подбати про себе;
- примушує дитину виступати посередником у конфлікті між батьками;
- не створює в дитини адекватних очікувань щодо розвитку подій;
- вдається до газлайтингу (звинувачує дитину в чомусь, що не було її провиною);
- учить дитину відмовлятися від власної думки;
- дражнить дитину;
- прямо каже: «Твої почуття неважливі» або «Тебе немає за що цінувати».

Поширені проблеми в дорослих, які пережили насильство чи нехтування

Такі дорослі:

- хочуть усім допомогти, навіть коли не мають такої можливості;
- безперервно працюють (сприймають успіх на роботі як успіх у житті взагалі);
- позичають гроші людям, які довели, що не повернуть позичене;
- поводяться надмірно відверто, сподіваючись, що їх за це любитимуть;
- не можуть упоратися з власними емоціями;
- намагаються усім догодити;
- бояться конфліктів;
- страждають на низьку самооцінку;
- перебувають в емоційно невідокремлених стосунках;
- нездатні до рішень без консультацій з іншими людьми.

Насильство в дорослому віці

Звісно, дорослі теж можуть постраждати від насильства. У дорослих стосунках, яким притаманне домашнє насильство, порушення особистих кордонів відбуваються повсякчас. Особисті кордони порушуються й тоді, коли у стосунках присутнє вербальне чи емоційне насильство або емоційне нехтування.

Як травма впливає на прив'язаність

Порушення особистих кордонів через травматичний досвід — як у дитинстві, так і в дорослому віці — впливає на нашу здатність до формування здорової прив'язаності. Існує два типи нездорової прив'язаності, які пов'язані з особистими кордонами у стосунках.

Тривожна прив'язаність

Людина з цим типом прив'язаності:

- постійно шукає схвалення;
- вдається до саморуйнівної поведінки;
- постійно погрожує розірвати стосунки;
- часто сперечається про те, чи дійсно інша людина достатньою мірою віддана цим стосункам;
- часто повністю розриває стосунки через якусь дрібницю;
- постійно ставить під сумнів дії та наміри інших: усі дії та наміри сприймаються як загрозливі;
- нажахана можливістю того, що стосунки можуть увірватися;
- хоче близькості, проте водночас відштовхує людей;
- настирливо намагається привернути до себе увагу;
- відчуває неприємні емоції, коли залишається на самоті.

Унікаюча прив'язаність

Людина з цим типом прив'язаності:

- постійно шукає докази на користь того, що ці стосунки не спрацюють;

- надмірно зосереджується на негативних аспектах стосунків;
- постійно потерпає від нав'язливих думок про те, як розірвати ці стосунки;
- має проблеми з тим, щоб говорити про себе відверто;
- постійно хвилюється про те, що може втратити незалежність;
- думає: «Мені ніхто не підійде»;
- часто сприймає цілком нормальну поведінку іншої людини у стосунках як «причепливу».

У разі нездорової уникаючої прив'язаності зазвичай ідеться про жорсткі особисті кордони, а от люди з тривожним типом прив'язаності зазвичай мають пористі особисті кордони.

Здорові кордони характерні для безпечної прив'язаності.

Безпечна прив'язаність

Людина з цим типом прив'язаності:

- здатна без дискомфорту проводити час, коли інша людина в стосунках не перебуває поруч;
- стримує емоції під час сварок;
- має здорову самооцінку;
- легко ділиться почуттями;
- не вдається до надмірної реакції, коли інші люди демонструють емоції.

У стосунках Ембер демонструвала уникаючий тип прив'язаності. Їй хотілося зберегти стосунки, водночас вона прагнула незалежності. Дівчині не подобалося відчувати (або навіть думати про те), що вона має покладатися на якусь іншу людину. Через досвід емоційного нехтування в дитинстві у людини може розвинутися контрзалежність.

Контрзалежність — це:

- нестерпність відчуття вразливості;
- нездатність попросити про допомогу;
- бажання все робити самотужки;
- негативні емоції від прив'язаності;
- цілеспрямована підтримка емоційної дистанції;

- постійне відчуття самотності;
- нездатність ідентифікувати та приймати власні емоції.

Контрзалежність може бути захисним механізмом психіки у людини з унікаючим типом прив'язаності. Така людина прагне стосунків, проте водночас відчуває, що по-справжньому довіритись комусь — це небезпечно. Саме тому вона встановлює жорсткі особисті кордони, не підпускаючи до себе людей або завжди відмовляючись від усього: так вона відчувається в безпеці.

Сором і провина після травми

Визнання свого досвіду може бути непростим, але незрівнянно легшим, аніж провести все життя, втікаючи від минулого. Прийняти власні вразливі місця — це ризиковано, але це не так небезпечно, як відмовитися від кохання, душевної близькості і радості — досвіду, який робить нас найуразливішими. Лише тоді, коли ми достатньо відважні, аби досліджувати темряву, ми виявимо нездоланну силу світла.^{[13](#)} Брене Браун

Вразливість — це наша здатність ділитися з іншими тим, хто ми є насправді. Нам найлегше прийняти власну вразливість тоді, коли ми не боїмося наслідків. Вразливість дозволяє нам бути щирими та відкритими, розповідаючи про досвід, що сформував нас як людину. Страх вразливості — це страх засудження.

Якщо наше дитинство пройшло у дисфункціональній сім'ї, ми можемо відчувати сором. Цей сором призводить до низької самооцінки та прагнення догодити усім. Для людей, які пережили травму, найважчим її наслідком стає можлива вразливість від того, щоб поділитися цією історією з іншими людьми.

Ми боїмося, що якщо виявимося вразливими, інші люди:

- погано про нас подумують;
- знову завдадуть нам болю;
- применшать нашу травму;
- подумують, що ми слабодухі;
- засуджуватимуть нас.

Жорсткі особисті кордони формуються саме через страх вразливості, оскільки головною метою для нас стає безпека.

Як скритність впливає на здатність говорити про особисті кордони

Коли особисті кордони порушуються, ви можете відчувати невпевненість у тому, чи ваші межі прийнятної адекватні, і боїтеся, що люди їх не дотримуватимуться.

У деяких сім'ях дітей навчають скритності, наприклад, кажучи: «Що відбувається вдома — залишається вдома». Якщо ви вирішили поговорити про травму, вам може здатися, що цим ви зраджуєте сім'ю. У деяких випадках, якщо правило скритності порушується, наслідком може стати конфлікт у сімейних стосунках.

Якщо частиною стосунків є домашнє насильство, вам може здатися, що ви зрадите кохану людину, розповівши про насильство друзям чи рідним. Можливо, ви усвідомлюєте, що така поведінка є неприйнятною, утім, ви досі не готові розірвати ці стосунки. Раптом вас змусять діяти, якщо ви комусь розкажете?

Змушуючи дітей тримати щось у таємниці, ви можете зашкодити їхньому розвитку та процесу дорослішання. Головне, що як діти, так і дорослі мають почуватися безпечно, розповідаючи про те, що відбувається у них вдома.

Як травматичний досвід впливає на нашу здатність формувати особисті кордони

Приклад № 1. У стосунках з коханою людиною, коли ви намагаєтеся заступитися за себе, вам здається, що ви виглядаєте агресивно чи «якось дурнувато». Під час сварок кохана людина починає лаятися і принижувати вас.

Результат. Можливо, ви перестанете відстоювати себе у розмовах як з коханою людиною, так і з іншими людьми, бо хочете уникати конфліктів.

Приклад № 2. У дитинстві, коли ви намагалися поділитися чимось з матір'ю, вона не звертала на вас уваги або відразу намагалася

змусити вас замовчати. Навіть у ситуаціях, коли вам потрібна була підтримка, наприклад, коли у вас виникали проблеми з іншими дітьми у школі, мати не реагувала.

Результат. Ви повірили, що ваші слова не мають значення, і тому тепер намагаєтеся тримати все в собі.

Приклад № 3. Коли ви навчалися в коледжі, то піддалися сексуальним домаганням. Нападник сказав: «Тобі ніхто не повірить, бо ти була п'яна».

Результат. Ви ніколи не вживаєте алкоголь і не ходите на побачення, бо не довіряєте ні собі, ні іншим людям.

Як подбати про себе? Якщо ви пережили співзалежність, сексуальне, фізичне чи вербальне насильство, емоційне або фізичне нехтування, у вас можуть виникнути проблеми з піклуванням про себе.

Піклування про себе передбачає таке:

- Ви встановлюєте адекватні очікування щодо піклування про інших та вашої допомоги цим людям.
- Ви підтримуєте власне психічне здоров'я.
- Ви дотримуетесь ролі дитини у стосунках з батьками (не перебираєте на себе роль батька чи матері своїх батьків).
- Ви дотримуетесь ролі брата чи сестри у стосунках з братами та сестрами (не перебираєте на себе роль батька чи матері своїх братів чи сестер).
- Ви просите, коли вам щось потрібно.
- На вихідні та свята ви займаєтеся тим, що дарує вам радість.
- Ви дозволяєте іншим мати вільний простір, де вони могли б самі про себе подбати.
- Ви рідко виходите на контакт з людьми, які висотують з вас енергію.
- Ви самі визначаєте, хто ви, відокремлюючи це уявлення від того, у що вас раніше змушували вірити.

- Ви використовуєте минуле як відмовку, щоб уникати нормального життя.
- Ви говорите про власні почуття.
- Ви дозволяєте собі відчувати насолоду.
- Ви розповідаєте правду про минуле, не намагаючись його прикрасити.
- Ви доброзичливо ставитеся до себе.
- Ви самі навчаєтеся того, чого вас не навчили в дитинстві.
- Ви вчитеся насолоджуватися своїм тілом.

Як подолати ці проблеми та розуміти їх в інших людей

Змінитися можна завжди, яким би не був ваш досвід у житті. Якщо ви бачите, що ваші особисті кордони — жорсткі, можете поміркувати над тим, як зробити їх здоровішими.

Наприклад, можна змінити тип прив'язаності, усвідомивши ситуацію та відчуваючи готовність працювати над формуванням почасті нового уявлення про те, хто ви. Якщо ви уникаєте зобов'язань в особистому житті, подумайте, які переваги можете отримати від стабільних стосунків. Не поведіться так, як вважали за потрібне в минулому через травматичний досвід, натомість спробуйте щось інше. Почніть з більшої відкритості — діліться інформацією. Попросіть іншу людину допомогти вам, навіть якщо раніше ви робили усе самотужки. Покладайтеся на взаємність у здорових стосунках, діліться особистим з іншою людиною, адже саме так можна встановити міцний зв'язок.

Якщо ж проблеми з прив'язаністю виникають не у вас, а в людини, з якою у вас стосунки, не миріться з цією ситуацією, ставте під сумнів її доцільність. Говоріть про те, що ви бачите. Іноді навіть варто висловлювати здогади про те, чим зумовлена поведінка цієї людини. Якщо ви мовчатимете, стосунки й надалі будуть нездоровими, аж доки ви не обговорите наріжні проблеми.

Якщо ваша кохана людина пережила травму, не намагайтеся опрацювати травматичний досвід разом з нею, перекладаючи на неї цю відповідальність. Скажіть їй, що саме ви бачите, і допоможіть звернутися до відповідного спеціаліста в галузі психічного здоров'я.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Яким чином травма вплинула на вашу здатність встановлювати особисті кордони?
- Цілком нормально встановлювати межі прийнятного та мати певні очікування, які допомагатимуть вам почуватися в безпеці. Що саме ви можете сказати собі, щоб підтримати це переконання?

¹² Спротив (*псих.*) — психічний механізм, який заважає психотерапевтичному втручанням.

¹³ Брене Браун. Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є / пер. з англ. О. Замойська. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2017.

Розділ 9. Що ви робите, щоб захистити особисті кордони?

Перш ніж вчити інших поважати наші кордони, ми самі маємо навчитися їх захищати

Кайл отримав підвищення, і щойно гроші надійшли на його банківський рахунок, він побіг купувати нову автівку. На його погляд, він сумлінно працював увесь рік, тому заслуговував на винагороду. Кайл вірив у важку працю і в те, що варто завжди себе винагороджувати за досягнення. Власне, щоразу після підвищення на роботі або отримання премії Кайл балував себе якимсь дорогим подарунком: купував годинники, дизайнерський одяг або туристичні послуги.

Утім, хоча Кайл здавався заможною людиною, насправді він жив від зарплати до зарплати ще й накопичив борг за кредитами у двадцять п'ять тисяч доларів. У нього не було заощаджень, і він постійно позичав гроші в батька, щоб підтримувати свій спосіб життя. Кайла жахала думка про те, що він не може витратити гроші так, як йому заманеться, водночас він потерпав від такого ставлення.

Після сімейної суперечки через затримання виплат по кредиту на автівку Кайл звернувся до мене по допомогу. На цьому наполягав його батько, і чоловік погодився на психотерапію, щоб навести лад у фінансовому житті.

Спочатку чоловік не хотів відкриватися мені — він не бачив у цьому жодного сенсу. Кайл думав, що йому потрібно протриматися декілька місяців, а потім усе буде гаразд. «Скільки разів ви вже казали собі таке?» — запитала я.

Ці мої слова, здавалося, приголомшили його. Кайл знав, що надмірні витрати стали для нього звичними, але мусив визнати: щоразу, коли фінансовий стан погіршувався, він завжди казав собі: «Мені просто потрібно протриматися декілька місяців». На жаль, місяці переходили в роки, гроші зникали на надмірні витрати — і батько знову і знову мусив допомагати сину. Навіть коли прибутки Кайла зростали, він все

одно марнотратив геть усе, купуючи щось більше та краще, ніж мав раніше.

Кайл просто не міг собі відмовити. Від думки про те, що він має себе чогось позбавити, йому ставало зле. Під час нашої другої зустрічі я попросила Кайла описати свою довгострокову фінансову мету. Вона передбачала заощадження, придбання власного помешкання, виплату боргу за автівку — і ранній вихід на пенсію. Коли він перерахував усе це, я запитала: «То як ви плануєте досягти цієї мети?»

Кайл зауважив, що це його довгострокові плани, адже нічого з цього списку він не зможе зробити за рік-два. Під час подальшої розмови виявилось, що ця ж мета була у Кайла ще п'ять років тому, утім, він анічогісінько не зробив для її досягнення.

Його мета виявилася недосяжною, позаяк Кайл сформував нездорові особисті кордони у сфері фінансів. Доки він витрачав гроші, щойно отримавши їх, чоловік не міг розірвати замкнене коло, яке змушувало його жити від зарплати до зарплати. Встановивши, що Кайл має мету, яка передбачає більш продумані витрати, ми почали говорити про корисні межі прийнятного, які допомогли б йому досягти бажаного: заощаджувати, менше витрачати та відкладати винагороду за працю на потім.

Значення меж, які ви встановлюєте самі для себе

Важко змінити звички, якщо ви так і не змінили переконання, що призводили до вашої поведінки в минулому. У вас нова мета і новий план, але ви не змінилися самі. Джеймс Клір

Розмірковуючи про межі прийнятного, ми зазвичай думаємо про те, що мають зробити інші люди, щоб нам жилося краще. Дійсно, інші люди мають неабиякий вплив на наше життя, утім, ми й самі щодня вдаємося до того чи іншого особистого вибору, який позначається на якості нашого життя і на тому, хто ми такі. У разі самообмежень йдеться про те, як *ми самі* впливаємо на своє життя.

Кайл сам знову і знову вирішував витрачати надто багато грошей — і він був єдиною людиною, відповідальною за це. Він сам купував речі, які не міг собі дозволити. Якщо він прагнув здоровішого життя та

досягнення фінансової мети, йому потрібно було встановити певні самообмеження щодо власних витрат.

Проблеми Кайла з фінансами аж ніяк не унікальні. За даними інформаційного порталу Американської організації допомоги боржникам, середньостатистичний мешканець Сполучених Штатів має заборгованість за кредитною карткою у розмірі 8 398 доларів і користується щонайменше чотирма кредитними картками. Загальний споживчий борг у США становить 13,86 трильйона доларів (до цієї статистики додано іпотеку, кредити на автотранспорт, кредитні картки та студентські позики). Нещодавнє опитування, проведене корпорацією «*Charles Schwab*», показало, що 59 % американців живуть від зарплати до зарплати.

Занадто багато громадян США живуть без заощаджень, грошей «на чорний день», ба навіть без пенсійного забезпечення. І коли виникають щонайменші фінансові проблеми, усе летить шкереберть.

Це проблема з особистими кордонами — нам не вистачає здатності відмовити самим собі в тому, чого хочеться. Але ж небезпечно втілювати будь-яку примху без жодних самообмежень. Таке відбувається не тому, що ми хочемо собі зашкодити. Проблема полягає у браку здорових особистих кордонів, які б нас обмежували.

Здатність відмовити самим собі — це справжній дар. Якщо ви можете чинити опір власним забаганкам, змінити звички та погоджуватися лише на те, що ви справді вважаєте доцільним, у вас сформовані здорові особисті кордони щодо самообмеження. Піклуватися про себе без відмовок — це ваша відповідальність.

Ось список деяких аспектів вашого життя, де вам можуть допомогти певні самообмеження:

- фінанси;
- керування часом;
- піклування про себе;
- поведінка, яку ви дозволяєте іншим;
- думки (саме так: ви справді можете припинити думати про себе погано, як зупинили б іншу людину, якщо вона поводитися б з вами невіжливо);
- власні реакції;

- люди, яких ви пускаєте у своє життя.

Фінанси

Кайл — і лише Кайл — може змінити свої погляди на фінанси та витрати. На наших зустрічах ми говорили про корисні та шкідливі переконання. Кайл визнавав, що його уявлення про гроші — руйнівне, адже попри досить пристойну зарплату він вимушений позичати кошти, загрузає у боргах і постійно переймається через фінанси. У психотерапії ми працювали над здоровішими уявленнями про гроші, наприклад: «Я не мушу витратити кожен копійчину, яку заробив».

Крім того, Кайл почав формувати певні самообмеження, зокрема:

«Я маю відкласти десять відсотків від мого прибутку, перш ніж купити щось нове».

«Я розпишу бюджет, щоб планувати витрати, і користуватимуся цим планом, щоб скоротити імпульсивні покупки».

«Я не витрачатиму гроші, якщо в мене немає заощаджень, навіть якщо зароблятиму більше».

Нові обмеження дали змогу Кайлу структурувати уявлення про те, що потрібно робити з грошима. До цих обмежень він не думав про те, що відбуватиметься потім, і страждав через наслідки своїх дій. Хоча формування особистих кордонів стосовно грошей певним чином обмежило його, воно подарувало Кайлу відчуття полегшення і допомогло швидше подолати шлях до фінансової мети.

Інша важлива межа прийнятного, пов'язана з грошима, стосується ситуацій, коли вам треба погодитися чи відмовитися позичати гроші іншим людям або дозволяти їм використовувати себе як джерело фінансової підтримки.

Можливі формулювання меж прийнятного:

- Я не позичатиму комусь гроші, якщо мені не здається, що я можу ці гроші йому подарувати.
- Я розглядатиму можливість надати комусь позику лише за таких умов: ____.
- Я не виступатиму гарантом виплати чийсь позики.
- Я заощаджуватиму гроші «на чорний день».

Пам'ятайте: люди можуть просити вас про що завгодно, але саме ви мусите підтримувати власні особисті кордони. Ви можете відмовитись допомогти або ж встановити межу прийнятного стосовно того, як саме і в якому обсязі допомагатимете.

Керування часом

Брак самодисципліни — характерна ознака проблем із самообмеженнями.

Просто зараз у мене на екрані смартфона світиться скринсейвер «У мене немає часу марнувати час». Я встановила це нагадування, щоб не втрачати дорогоцінний час, порпаючись у телефоні: читаючи соцмережі, щось купуючи онлайн чи просто гортаючи інтернет. Нічого поганого в таких вчинках немає, але для мене важливо користуватися смартфоном усвідомлено. Я виділяю час на соцмережі, онлайн-покупки та перегляд вебсайтів саме тоді, коли це має сенс, і намагаюся уникати цих дій, коли мушу, наприклад, працювати над написанням книги.

Я обожнюю читати статті та книги і слухати подкасти про керування часом. Проте насправді там ідеться про таке: не відвертайте увагу, плануйте все заздалегідь та обмежте справи, які марнують ваш час. Простіше кажучи, формування меж прийнятного у керуванні часом дозволить усунути всі проблеми з цим аспектом вашого життя.

Можливі формулювання меж прийнятного:

- Я визнаю, що не можу зробити все.
- Я не намагатимуся зробити все і не перенавантажуватиму себе, спокійно сприймаючи те, що я можу зробити.
- Я перевірятиму, що в мене вже заплановано, перш ніж погоджуватися виконувати чиєсь прохання.
- Я плануватиму робити все вчасно, виділяючи на завдання більше часу, ніж мені потрібно.
- Я доручатиму частину завдань іншим людям, особливо ті завдання, які мені не потрібно виконувати власноруч.
- Я складу собі розклад, запишу його і вперто його дотримуватимусь.

- Я плануватиму свій день.
- Я укладатиму реалістичні плани, щоб не відвертати увагу.

Якщо вам важко керувати часом, поміркуйте: «Що я роблю просто зараз? Що я мав би робити натомість?» Сформууйте нові межі прийнятного, нові звички та правила — і працюйте над собою, щоб стати саме тою людиною, якою ви хочете бути.

Піклування про себе

Піклуючись про себе, ви підтримуєте та повертаєте до нормального стану свій розум, тіло і психіку. Головне, що ви піклуєтесь саме «про себе», тобто виділення часу на таке піклування — суто ваша відповідальність.

Утім, не варто плутати піклування про себе з потуранням власним бажанням, наприклад, придбати собі щось розкішне. У деяких випадках ви можете запланувати якусь таку примху, але справжнє піклування про себе не надто пов'язане з витратами. Власне, воно передбачає захист власних інтересів шляхом встановлення меж прийнятного.

Можливі формулювання меж прийнятного:

- Я відмовлятимуся від того, що мені не подобається.
- Я відмовлятимуся від того, що не сприяє моєму розвитку.
- Я відмовлятимуся від того, що марнує мій дорогоцінний час.
- Я віддаватиму перевагу спілкуванню зі здоровими людьми.
- Я скорочуватиму спілкування з людьми, які висотують з мене енергію.
- Я зберігатиму сили, уникаючи спілкування з людьми, які погіршують мій психологічний стан.
- У спілкуванні із самим собою я поводитимуся доброзичливо.
- Я дозволятиму собі почуття і не засуджуватиму себе за емоції.
- Я пробачатиму собі помилки, якщо припускатимуся їх.
- Я докладатиму зусиль до саморозвитку, щоб стати кращою версією себе.
- Я вимикатиму телефон, коли це можливо.

- Я лягатиму спати, коли втомлюватимуся.
- Я не пхатиму носа в чужі справи.
- Я ухвалюватиму важкі рішення, якщо саме вони корисні для мене.
- Я виділятиму час на дії, які дарують мені радість.
- Я погоджуватимуся на участь у діях, які мене цікавлять, навіть якщо мені страшно спробувати.
- Я дозволятиму собі насолоджуватися чимось на самоті, не чекаючи, доки до мене зможуть приєднатися якісь «правильні» люди.

Поведінка, яку ви дозволяєте іншим

«Мене завжди використовують», — часто чую цю скаргу у своєму кабінеті. Але чи справді це так? Справжнє питання полягає в тому, як саме ви дозволяєте людям себе використовувати.

Як саме ви дозволяєте людям себе використовувати?

Установити норми поведінки стосовно вас — суто ваша відповідальність. Зрештою, саме від вас залежить, що інші вважатимуть прийнятним у стосунках з вами. Скажіть і покажіть їм, якого ставлення до себе ви очікуєте, покажіть їм приклад того, чого хочете, демонструючи гарне ставлення до самого себе.

Можливі формулювання меж прийнятного:

- Коли люди підвищуватимуть голос, я казатиму їм, що це неприйнятно.
- Я відразу говоритиму про проблему, щойно вона виникла, а не чекатиму, доки вона загостриться.
- Коли відбувається порушення особистих кордонів, я чітко окреслюватиму, чого очікую від спілкування, як у нових, так і в уже

сформованих стосунках. Наприклад: «Я хочу, щоб ми обговорювали такі серйозні теми особисто, а не в месенджері».

- Коли я помічатиму, що хтось намагається маніпулювати мною, навмисне викликаючи в мене почуття провини чи прагнучи проламати мої особисті кордони, я позначу це як маніпуляцію та боронитиму межі прийнятнього.
- Коли хтось каже про мене неправду, я відразу виправлю цю людину. Наприклад, якщо співрозмовник каже: «Ти завжди запізнюєшся», — можна відповісти: «Сьогодні я запізнився / запізнилася. Утім, в інших ситуаціях, наприклад _____, я приходив / приходила вчасно». Не варто сперечатися, просто скажіть правду.

Думки

Якщо хтось спілкується з вами неприйнятним чином, ви можете зупинити цю людину. Так само ви можете припинити говорити так із собою, справді. Як саме ви звикли спілкуватися із собою — що ви говорите собі, як ведеться ваш внутрішній діалог? Як саме ви говорите про себе з іншими?

Може здатися, що ця порада — банальщина, але підбадьорювати себе дійсно може бути корисним.

Установки доброзичливості до себе:

«Усе буде гаразд».

«Я доклав / доклала усіх зусиль».

«Вони на мене просто не заслуговують».

Спрямуйте сили всередину, установіть обмеження — завжди говорити із собою доброзичливо, тактовно, з любов'ю.

Ще одним виявом недоброзичливих висловлень про самих себе є самознецінення. Коли ви принижуйте себе або піддаєте себе кепкуванню, цією поведінкою ви надаєте іншим людям дозвіл поводитися з вами так само. Тож стежте за тим, що ви кажете про себе у присутності інших людей.

Можливі формулювання меж прийнятнього:

- Я говоритиму із собою доброзичливо, як з малою дитиною.
- Я підтримуватиму себе, коли ніяковітиму.
- Я дозволятиму собі припускатися помилок, не засуджуючи себе.
- Я не лаятимуся на себе.
- Я не дозволятиму собі самопринизливих висловів: ні подумки, ні в розмовах з іншими.

Власні реакції

Пообіцяйте собі встановити певні самообмеження щодо поведінки у деяких ситуаціях. Я розумію, що це складно, адже іноді трапляється щось неочікуване, або, наприклад, ваша лють спалахує миттєво. Утім, навіть якщо ви розлютилися, це ще не означає, що ви маєте зчиняти галас.

Крик — це ваш вибір для вияву люті. Проте багато людей обирають інший шлях: хтось плаче, хтось змушує себе глибоко вдихнути, хтось іде геть, хтось телефонує другу, щоб виговоритися. Ви можете самі вирішити, як реагувати на неприємні почуття та ситуації.

Можливі формулювання меж прийняттого:

- Я не битиму людей і не трощитиму речі, коли в мене поганий настрій.
- Якщо мені потрібно поплакати, я собі це дозволю.
- Відчувши роздратування, я вилучу себе із ситуації та виконуватиму дихальні вправи, аж доки не заспокоюся.

Люди, яких ви впускаєте у своє життя

«Я завжди зустрічаюся зі зрадниками», — сказала мені Ненсі на одному з наших сеансів психотерапії. Її вабив певний тип чоловіків — залицяльники, яких вона сподівалася «виправити». Ненсі не усвідомлювала, що знову і знову закохуючись у бабіїв, вона сама підтримувала розвиток подій, яких — за власними словами — хотіла уникнути.

Згідно з даними, опублікованими у «Дослідженнях подружнього життя та сім'ї»[14](#)

- 57 % чоловіків із загальної вибірки визнають, що хоча б раз у житті зраджували;
- 54 % жінок із загальної вибірки визнають, що раз або більше зраджували, перебуваючи у стабільних стосунках;
- 22 % одружених чоловіків визнають, що принаймні раз мали позашлюбні стосунки, уже перебуваючи у шлюбі;
- 14 % заміжніх жінок визнають, що принаймні раз мали позашлюбні стосунки, уже перебуваючи у шлюбі.

Звісно, не всі люди зраджують. Утім, Ненсі постійно опинялася у стосунках з чоловіками, які зраджували. Попри те, що дівчина знала усі ознаки, характерні для стосунків з нездоровою людиною, вона відмовлялася враховувати власну оцінку ситуації та продовжувала зустрічатися з чоловіками, які — як вона й сама усвідомлювала — погіршували її життя. Ненсі щоразу сподівалася, що тепер ситуація зміниться. Але все залишалося, як і було, тож вона знову і знову запитувала себе: «Чому мене всі зраджують?»

Причиною були пористі кордони Ненсі. Вона дозволяла людям чинити те, що їй не подобалося. І це теж вибір! Принаймні певною мірою ви можете змінювати та формувати ті стосунки, яких ви прагнете, дотримуючись обмежень, які полегшуватимуть вам життя. Якщо ви помітили, що ніби притягуєте певний тип людей знову і знову, запитайте себе:

1. Що саме в мені вабить ____ тип людей?
2. Чого ця людина намагається навчити мене про себе?
3. Що саме я намагаюся пропрацювати у цих стосунках?

Можливі формулювання меж прийняттого:

- Я чітко сформулюю уявлення про людей, яких хочу бачити у своєму житті.
- Коли я помічатиму проблеми у моїх стосунках, то подбаю про себе і говоритиму про це.

Дотримання кордонів

Якщо ми хочемо, щоб люди поважали наші особисті кордони, нам, можливо, знадобиться повторювати межі прийнятного знову і знову.

Як я вже казала, встановлення особистих кордонів — це лише перший крок на шляху до їх формування. Другий та іноді навіть важчий крок — це дії у разі, якщо особисті кордони хтось порушує. Наприклад, припустімо, ви сказали матері, що вона має телефонувати, перш ніж відвідувати вас, аж раптом вона приходить у гості без попередження. Важливо відстояти особисті кордони — вжити заходів щодо цього вчинку. Якщо ви не боронитимете особисті кордони, дозволяючи матері їх порушувати, вона продовжуватиме поводитися так само, а ви, імовірно, відчуватимете обурення.

Я знаю, ви, либонь, думаєте: «Але ж це моя мама! Я не можу вжити заходів до мами!» Ні, можете! У вас завжди є вибір, що робити з особистими кордонами, хоча варіанти вибору можуть вам і не подобатися. Скажімо, ви не хочете вдавати, нібито вас немає вдома. А що, як відчинити двері та сказати: «Мамо, я тобі казала, що ти маєш телефонувати, перш ніж приходити. Зараз я не готова вітати гостей. Хочеш, домовимося на інший час, який підійшов би нам обом?»

Якщо ви не дотримуватиметеся власних меж прийнятного, інші теж цього не робитимуть.

Якщо ви не дотримуватиметеся власних меж прийнятного, інші теж цього не робитимуть. Ви не можете сказати другу: «Мені потрібно, щоб ми сьогодні випили не більше трьох чарок на кожного», — і потім замовити собі п'ять чарок. У цьому разі ви не виявляєте ту поведінку, про яку просили інших. Продемонструйте своїми діями, які межі прийнятного ви хотіли б бачити у світі.

Ще один спосіб підтримувати особисті кордони — це частіше відмовляти людям. Зрозумійте: кажучи «ні» іншим, ви кажете «так» собі. Установіть межу прийнятного, відмовляючись, коли ви не можете виконати прохання, не хочете його виконувати, або ж воно відбере у вас час, який ви могли б витратити на щось приємне.

Якщо ви сказали «ні», а співрозмовник вас наче не чує, скажіть йому припинити. Саме так, скажіть йому ПРИПИНИТИ! Пам'ятайте: люди

повторюють прохання, бо намагаються змусити вас погодитися. Крім того, не вводьте співрозмовника в оману, відповідаючи ухильно, наприклад, «може бути» або «подивимось», адже ці фрази не означають «ні». Якщо ви чітко зазначили, що не хочете чогось робити, а люди продовжують наполягати навіть після вашої відмови, скажіть їм припинити.

Враховуйте, що:

- коли ви залучені до якоїсь діяльності, яка вас не тішить, ви позбавляєте себе часу;
- коли ви відвертаєте увагу на проблеми інших людей, то позбавляєте себе часу;
- коли ви витрачаєте час, якого у вас і так було обмаль, то позбавляєте себе часу — і не рухаєтеся до власної мети.

Приклади того, як сказати собі «так»:

- відмовлятися від чергової години за телевізором, коли ви знаєте, що завтра потрібно буде рано прокидатися;
- пити достатню кількість води;
- відмовлятися від запрошення, якщо вам не хочеться брати участі у відповідному заході;
- дотримуватися щомісячного бюджету;
- регулярно робити перерви та не працювати до цілковитого знесилля;
- їздити у відпустку, яку ви можете собі дозволити;
- дозволяти собі відчувати емоції, не оцінюючи їх як добрі чи погані;
- встановлювати на смартфоні налаштування «не турбувати» після восьмої вечора;
- дбати про фізичне здоров'я: консультуватися з лікарями, вживати прописані вам ліки;
- дбати про психічне здоров'я: звернутися до психотерапевта;
- відпочивати, коли це потрібно вашому організму;
- читати просто для задоволення, не плануючи завдяки цьому чогось навчитися чи розвинути якусь нову навичку;
- знайти здоровий спосіб упоратися з власними емоціями;

- дотримуватися корисних фінансових звичок: сплачувати рахунки вчасно та не накопичувати боргів, що виникають через придбання речей, які вам не надто потрібні або які можна придбати й пізніше, коли ви справді зможете собі це дозволити.

Додержання даного собі слова

Встановлення меж для самого себе — це усвідомлена дія, яка полегшить вам життя. Формування правил може здаватися перешкодою, але коли правила вже створені, ви можете їх варіювати. Отже, межі прийнятного стосовно самого себе не звужують ваші можливості. Натомість вони допомагають вам досягнути мети, сформувані здорові стосунки та жити відповідно до ваших цінностей. Не додержуючи даного собі слова, ви вдаєтеся до самосаботажу, самозради чи догоджання іншим.

Самосаботаж

Вияви самосаботажу:

- ви прокрастинуйте;
- ви відступаєте, майже досягнувши мети;
- ви залишаєтеся у нездорових стосунках;
- ви не додержуєте даного собі слова;
- ви встановлюєте собі нереалістичну мету;
- ви не докладаєте зусиль;
- ви підтримуєте негативний наратив (тобто історію) про себе та свої здібності.

Самосаботаж — це лише один зі способів порушити власні межі прийнятного стосовно самого себе. Він передбачає нездорову поведінку, яка не дозволяє нам бути тими людьми, якими хотілося б. А починається самосаботаж з того, як ми із собою розмовляємо.

Наприклад, навіть не спробувавши, ми часто намагаємося умовити себе не намагатися щось зробити. Щойно ми починаємо розмовляти із собою в негативному тоні, то приймаємо такі негативні вислови, як

правду. Ми, бува, кажемо: «Я не впораюся», — хоча здатні досягти набагато більшого, ніж нам здається. Наратив «я не впораюся» призводить до прокрастинації, відмові від спроб чи подальших дій, встановлення нереалістичної мети та / або негативного тону в розмовах із самим собою.

Саме тому варто включати тезу «Я впораюся» в історію, яку ви розповідаєте собі чи про себе. Не відмовляйтеся від спроб, навіть не почавши.

Ось декілька прикладів того, як казати *не треба*:

Я *спробую* не вживати алкоголь протягом місяця.

Подивимося, скільки я *протримаюсь* із дотриманням звички пити більше води.

Я скажу їм, що вважаю неприйнятним, але на сто відсотків впевнений, що *мене не послухають*.

Іншими словами, варто висловлюватися щодо того, що має статися, прямо та без манівців. Ось декілька прикладів асертивності у висловах про межі прийнятного стосовно самого себе:

- Я не вживатиму алкоголь протягом місяця.
- Я зміню свої звички.
- Я питиму більше води, починаючи від сьогодні.
- Я зможу досягнути мети.
- Будь ласка, поважайте мої особисті кордони.

Впевненість в особистих кордонах — запорука відмови від самосаботажу.

Самозрада

Вияви самозради:

- Ви змінюєтеся самі та змінюєте свої переконання, щоб підтримувати стосунки.
- Ви вдаєте, що ви інша людина, а не та, хто є насправді.
- Ви порівнюєте себе з іншими (друзями, родичами, незнайомцями з інтернету, собою в минулому).
- Ви непослідовні у підтримці власних цінностей.
- Ви негативно висловлюєтеся про себе в розмовах з іншими людьми або під час внутрішнього діалогу.

У разі самозради ми зрікаємося себе, не живучи відповідно до власних цінностей або не дозволяючи собі виявляти наші автентичні риси. Це призводить до відчуття провини, адже в глибині душі ми знаємо, що діємо невідповідно самим собі. У здорових стосунках цілком нормально бути самим собою.

Догодження іншим

Догодження іншим передбачає спроби зробити щасливішими інших людей, поступаючись власним щастям. Таке може відбуватися через наше бажання бути прийнятими іншими людьми.

Ті, хто завжди прагне догоджати іншим людям, виходять з того, що наші спроби висловити власні бажання викликатимуть в інших невдоволення. Саме тому, прагнучи прийняття іншими, ми вдаємо, що нас усе влаштовує. Але здорові люди цінують щирість і не відмовляться від нас, якщо ми скажемо їм «ні».

Наприклад, Шарлотта якось запитала мене: «Мені можна казати людям, щоб вони припинили запитувати, коли ж я вже вийду заміж?» «Звісно!» — відповіла я. Її життя — це не розгорнута книга. Шарлотта не мусить відповідати на запитання, яке видається їй неприємним.

Цілком нормально мати межі прийнятного в тому, чим ви ділитесь з іншими. Скажімо, ви аж ніяк не зобов'язані ділитися такою інформацією:

- Чому ви досі не одружилися / не вийшли заміж.
- Чи є у вас романтичні стосунки.
- Коли ви плануєте завести дітей.
- Якщо у вас вже є діти, то коли ви плануєте нове поповнення в родині.
- Які ваші плани на майбутнє.
- Як ви проводите вільний час.
- Скільки ви заробляєте.
- Як ви витрачаєте гроші.
- Який у вас стиль життя.
- Як змінилася ваша вага (ви схудли чи погладшали).
- _____ (наведіть власний приклад).
- _____ (і ще один).

Це ви вирішуєте, чим саме готові поділитися і яким людям хочете розповідати про особисте. В інстаграмі мені часто надходять дуже особисті запитання, і коли я не хочу на них відповідати, у мене є право просто їх проігнорувати.

Якщо ви не хочете відповідати, поміркуйте про такі можливі дії:

Відповісти зустрічним запитанням: «Цікаве запитання! Що підштовхнуло тебе його мені озвучити?»

- Переспрямувати запитання: «А *ти* хочеш мати більше дітей?»
- Змінити тему розмови, щоб відвернути увагу співрозмовника від запитання: «Ой, гроші — це завжди така складна тема. Слухай, а що ти зараз із серіалів дивишся?»
- Висловіться прямо: «Мені неприємно відповідати на це запитання».
- Чітко окресліть межу прийнятного: «Мені не подобається, коли люди розмовляють зі мною про мою вагу».

Пам'ятайте, у вас є вибір щодо того, на які саме розмови з іншими людьми ви погоджуєтесь.

Дієвість оновлення та перевстановлення особистих кордонів

Оновлення

Як люди ми всі змінюємося, і особисті кордони змінюються разом з нами. Зміни у вашому ставленні до певних умов у стосунках — це цілком нормально. Ви можете формувати нові очікування. Якщо таке трапилося, ви можете сказати: «___ мене більше не влаштовує, я хочу _____».

Ви також можете послабити якісь обмеження, які раніше встановили. Наприклад, якщо ви вирішили не затримуватися на роботі після шостої вечора, то якщо вам цього захотілося, іноді можна й затриматися.

Поміркуйте:

- Що підштовхнуло мене до зміни меж прийнятного?
- Це тимчасова чи постійна зміна?

- Як зміна цієї межі прийнятного вплине на досягнення моєї мети?
- Чи дозволить мені зміна особистих кордонів залишатися собою у стосунках?

Перевстановлення

Згодом люди можуть подумати, що встановлені вами межі прийнятного вже не актуальні. Нагадайте їм (і собі теж) про ваші очікування, зокрема про те, чому ви запровадили те чи інше правило. Пам'ятайте, що зміни, які ви бачите у поведінці іншої людини, безпосередньо зумовлені вашими особистими кордонами у стосунках.

Якщо з плином часу вам захочеться відмовитися від встановлених меж прийнятного, нагадайте собі, як ці межі позитивно вплинули на ваше життя. Зобов'яжіться їх шанувати та продовжуйте їх дотримуватися.

Ви не можете змінити людей, але ви можете змінити те, ...:

- як ви поведетеся з цими людьми;
- з чим ви миритеся;
- як ви реагуєте;
- як часто ви взаємодієте з цими людьми;
- яке місце у вашому житті ви їм дозволяєте займати;
- у чому ви берете участь;
- яку роль ці люди відіграють у вашому житті;
- з якими людьми ви залишаєтеся на зв'язку;
- кого ви впускаєте у своє життя;
- як ви сприймаєте ситуацію.

Найголовніше — це послідовність

Час від часу ви, імовірно, порушуватимете власні межі прийнятного. Якщо ви виявили, що знов повернулися до звичних дій, зупиніться. Я розумію, що це легше сказати, ніж зробити, але пам'ятайте: втрапивши в халепу, ви не зобов'язані в ній залишатися. Щойно ви

починаєте помічати, що не дотримуетесь власних меж прийнятного, негайно поверніться до виборювання даного собі слова.

Якщо ви сприймаєте себе як людину, яка не дотримується планів, ви й будете «людиною, яка не дотримується планів». Змініть наратив про те, ким ви себе вважаєте, відмовившись від негативних висловлень.

Натомість скажіть: «Я людина, яка дотримується планів!»

«Найважливіша форма внутрішньої мотивації формується, коли звичка стає частиною вашої ідентичності. Сказати “Я саме така людина, що хоче __”, — це одне. І геть інша річ — сказати: “Я саме така людина, яка і є __”». Джеймс Клір, «Атомні звички»

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Якою людиною ви хочете бути? Станьте саме тим, ким ви хочете бути, і показуйте цю версію себе усьому світу.
- Створіть список меж, які ви хотіли б встановити для себе. Наприклад: «Потрібно більше заощаджувати». Навпроти кожного пункту з цього списку напишіть одну дію, яку ви можете виконувати, щоб дотримуватися цієї межі. Наприклад: «Потрібно створити окремий рахунок для заощаджень і відкладати туди по тридцять доларів на місяць».

¹⁴ [«Journal of Marriage and Family Studies»](#) — один з найпрестижніших соціологічних журналів у світі.

Частина 2. Як працювати над формуванням особистих кордонів

Розділ 10. Сім'я

Сувора любов — формування та підтримка здорових особистих кордонів

Джеймс уже втомився від ролі посередника у конфліктах між його матір'ю Деброю та дружиною Тіффані. Він просто хотів, щоб ці дві жінки порозумілися. Тіффані постійно скаржилася на свекруху, а та повсякчас нарікала на те, що невістка її ображає. Джеймс намагався упоратися з цією ситуацією, вислуховуючи обох, але не стаючи на чийсь бік.

Тіффані обурювалася через те, що Джеймс не ставив матір на місце, дозволяючи їй почуватися повноправною учасницею його шлюбу з Тіффані. Пара не могла ухвалити жодне рішення, не порадившись із Деброю. Джеймс навіть не намагався приховати, що завжди покладається на поради матері, і саме вона визначає його погляди. Він обожнював матір, вважаючи її розумною та успішною людиною, на яку завжди можна розраховувати та дослухатися її чудових порад. А от Тіффані вважала Дебру маніпулятивною, настирливою та пасивно-агресивною жінкою.

Колись Тіффані мріяла, що майбутня свекруха стане для неї другою матір'ю. Утім, щойно на сьомому місяці романтичних стосунків Джеймс запросив її познайомитися з матір'ю, як Дебра відразу чітко зазначила, що вважає себе головною жінкою в житті сина. Джеймс звертався до матері по допомогу, щоб заплатити за весілля та зробити перший внесок за будинок. Він просив її поради щодо усіх фінансових рішень, як значних, так і дріб'язкових. Протягом п'яти років шлюбу і двох років романтичних стосунків до того Тіффані намагалася позбутися впливу Дебри. Вона просила Джеймса владнати це, але він ніколи не міг наполягти на своєму. Мати завжди отримувала, що хотіла.

Тіффані вже мало не зненавиділа чоловіка за те, що той не міг відстояти себе перед матір'ю. Через обурення вона почала віддалятися від Джеймса, не ходила на сімейні вечірки та ховалася у своїй кімнаті, коли Дебра приходила в гості. Нещодавно Джеймс і Тіффані почали думати над можливістю завести дітей, але перш ніж планувати

поповнення в родині, Тіффані хотіла, щоб її чоловік нарешті встановив межі у стосунках з матір'ю. Зрештою Тіффані та Джеймс вирішили вдатися до сімейної психотерапії, щоб обговорити, як саме Дебра впливає на їхній шлюб.

Перші декілька сеансів були досить бурхливими: Тіффані розповідала, які проблеми в неї виникали з Деброю в минулому, а Джеймс захищав матір. На третій зустрічі я заявила: «Нам варто зосередитися виключно на потребах вас двох». Ця пропозиція допомагала нам більшу частину часу, але іноді Дебра наче з'являлася в кабінеті — незрима, але відчутна. Коли це відбувалося, я закликала Джеймса і Тіффані подумати, як на них впливає ця людина, відсутня фізично, але завжди присутня емоційно у їхньому шлюбі. Подружжя визнавало, що більшість їхніх сварок відбувається через Дебру, а не через якісь їхні безпосередні вчинки.

Протягом психотерапії ми часто говорили про важливість цілісності стосунків, яка підтримується відмовою від надмірної відвертості зі сторонніми людьми. Пара змогла сформулювати межі прийнятного: які теми не слід розголошувати, коли варто ділитися інформацією з іншими, та як саме говорити з іншими людьми про своє подружнє життя.

Спершу Джеймсу було складно, адже він звик ділитися з матір'ю геть усім. На початку психотерапії він усе ще піддавався Дебрі, коли вона вимагала в нього інформацію, щоб наполягати на своєму. Здавалося, вона точнісінько розуміє, що саме треба сказати, щоб Джеймс підкорився їй. Після декількох таких поразок чоловік почав заздалегідь готуватися до протидії можливим тактикам матері. Згодом він зміг відстоювати власні очікування.

Доки Джеймс вчився послідовно боронити особисті кордони, я працювала з Тіффані, навчаючи її, як підтримати чоловіка під час таких змін у стосунках з матір'ю. Йому було важко перебирати на себе роль дорослої людини у розмовах з Деброю. Вона привчила його, що їй завжди краще знати та що вона хоче для сина лише найкращого, тому Джеймс боявся, що формування особистих кордонів її відштовхне. Йому не спадало на думку, що можна встановити межі прийнятного у спілкуванні з матір'ю, зберігши близькі стосунки й водночас позбувшись проблем у шлюбі та ворожнечі між Тіффані та Деброю. Мати дійсно хотіла для сина лише найкращого, утім,

імовірно, найкращим для нього було встановлення меж прийнятного у спілкуванні з нею.

Ви стаєте дорослим, коли сформуєте особисті кордони з батьками

Дорослими вважаються діти віком понад вісімнадцять років. Навіть якщо ви продовжуєте мешкати з батьками після досягнення цього віку, юридично ви вважаєтеся дорослою людиною, і вплив батьків на ваше життя змінюється. Звісно, ви мусите дотримуватися обмежень, встановлених вашими батьками, якщо мешкаєте у них вдома, проте ви можете встановлювати й свої межі прийнятного, нехай і меншою мірою.

Наріжний аспект дорослішання — власні рішення. Чим більше ви звикаєте до ролі дорослого, тим частіше покладаєтеся на себе, а не на вказівки батьків. У деяких випадках батькам може здатися, що ваше формування особистих кордонів — це вияв неповаги до них. Проте якщо ви формулюєте межі прийнятного з любов'ю, неповаги в цьому немає. Якщо ви боїтеся образити батьків, імовірно, вам стане легше, якщо поділитися з ними, чому певна межа прийнятного для вас важлива.

Як відстояти себе у стосунках з найважливішими людьми у вашому житті? Як змінити роль дитини на роль дорослої людини у стосунках? Ви були поряд усе життя, ці люди вас наскрізь бачать. Вони знають, що сказати, щоб вас ці слова зачепили та ви вчинили так, як їм потрібно. Та й лише за мовою тіла чи змінами в настрої ви можете зрозуміти, чого хочуть ваші батьки.

Більшість людей не хоче розчаровувати батьків. Коли я була маленькою, найгіршим для мене було почути від мами фразу: «Я розчарована». Від цього висловлення в мене серце краялося. Почувши таке, я принаймні дві години поводитися сумирно. Утім, якщо не сформувати особисті кордони з батьками, ви самі відчуватимете розчарування, обурення та тривогу. Якоїсь миті усі дорослі люди мають запитати себе: «Чого я хочу?», — і це нормально.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони з батьками:

- Батьки знають усі глибоко особисті подробиці ваших романтичних стосунків (особливо якщо це шкодить романтичним стосункам).
- Батьки втручаються у ваші конфлікти з іншими людьми.
- Батьки не поважають вашої думки.
- Батьки можуть увірватися у ваш особистий простір, не питаючи дозволу.
- Батьки наполягають, щоб ви погоджувалися на усі їхні пропозиції.
- Ви погоджуєтеся на пропозиції батьків з почуття обов'язку, навіть якщо вам це не зручно.

Який вигляд можуть мати особисті кордони з батьками:

- Ви можете вільно висловлювати почуття.
- Ви розподіляєте час так, щоб плани якнайкраще відповідали вашому розкладу та стилю життя.
- Ви не змушуєте себе відвідувати кожну сімейну зустріч.
- Ви повідомляєте батькам, які правила діють у вас вдома.
- Ви не дозволяєте батькам приходити до вас у гості без попередньої домовленості.
- Ви не розповідаєте батькам глибоко особисті подробиці ваших романтичних стосунків.
- Ви не обговорюєте з батьками недоліки людини, з якою зустрічаєтеся або перебуваєте у шлюбі.
- Ви можете відмовити батькам.
- Ви знайомите з батьками людину, з якою зустрічаєтеся, саме тоді, коли готові до цього.
- Ви самі можете владнати конфлікти з іншими людьми.
- Ви ділитеся з батьками своїми думками.
- Ви чітко кажете батькам про власні очікування щодо їхнього спілкування з людиною, з якою зустрічаєтеся або перебуваєте у шлюбі.
- Ви відмовляєтеся від подарунків, зроблених батьками, з розрахунку на певні дії чи поведінку з вашого боку.
- Ви кажете батькам, що не хочете чути запитань про ваші романтичні стосунки, плани щодо народження дітей чи шлюбу та про будь-які

теми, які вам незручно обговорювати.

- Ви зупиняєтеся в готелі, а не в батьків, коли приїжджаєте до них у гості в їхнє місто.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів з батьками:

- «Я зараз зустрічаюся з новою людиною. Коли ви познайомитеся, не запитуйте її, чи не плануємо ми, бува, одружитися та коли саме це станеться».
- «Мене не буде вдома на Різдво, бо я планую відсвяткувати з друзями».
- «Я хочу, щоб ви телефонували, перш ніж заходити в гості».
- «Я хочу ділитися почуттями, щоб при цьому мені не казали, що відчувати певні емоції — це неприйнятно».
- «Я знаю, що у вас добрі наміри і ви хочете для мене лише найкращого, утім, я мушу самотійно розбиратися з власними стосунками без ваших порад».
- «Я не візьму у вас гроші, якщо це означатиме, що я муситиму якимось їх “відпрацювати”, або якщо ви потім збираєтеся постійно говорити про те, що я у вас гроші позичаю».
- «Я розумію, що для вас дуже важливо, щоб я підтримував / підтримувала зв'язки із сім'єю, але мені потрібно мати власну думку щодо того, як розвивати ці стосунки, без ваших порад».
- «Коли в мене виникають проблеми із сестрою, я не хочу, щоб ви втручалися, обговорюючи з нею та зі мною цей конфлікт. Ми дорослі люди та можемо впоратися з нашими розбіжностями в думках без вас».
- «Мені неприємно слухати, коли ти розповідаєш про твої стосунки з мамою. Будь ласка, поговори про це з кимось іншим».
- «Я вегетаріанець / вегетаріанка, і мені б хотілося, щоб ви враховували це, коли плануєте страви для сімейної вечірки».

Важлива пам'ятка:

- Мати особисті кордони у стосунках з людьми — це нормально і корисно для вас (пам'ятайте, що ваші батьки — це теж люди).

- Говоріть про особисті кордони, щойно ви помітили, що вони вам потрібні. Цим ви зможете запобігти небажаним наслідкам, які можуть виникнути, якщо ви надто довго дозволятимете усьому відбуватися так, як воно відбувається.
- Встановлення особистих кордонів з батьками — це новий досвід і для вас, і для них. Якщо виникає спротив, імовірно, батькам просто потрібен час, щоб пристосуватися до цієї нової фази ваших стосунків.
- Будьте чіткими та послідовними у відстоюванні особистих кордонів.
- Ви завжди залишатиметеся дитиною своїх батьків, це правда. Утім, ви розвиваєтеся, дорослішаєте і мусите знайти власний спосіб існування в цьому світі.

Особисті кордони, пов'язані зі святами

На якомусь етапі свого дорослого життя ви, можливо, вирішите змінити традиційні дії під час свят. Скажімо, тепер ви хочете святкувати вдома на самоті, поїхати в подорож або завітати до сім'ї вашого подружжя тощо. Варто якнайшвидше повідомити батьків про ваші плани щодо святкування. Можливо, вам здається, що краще почекати останньої миті, відкласти цю розмову на потім. Але якщо ви запізно повідомите рідних про відмову від попередніх планів, це може спричинити ще більше проблем.

Який вигляд можуть мати особисті кордони, пов'язані зі святами:

- Ви просите рідних зупинитися в готелі.
- Ви зупиняєтеся в готелі, коли відвідуєте батьків.
- Ви маєте місце та час, щоб побути на самоті, коли мешкаєте з рідними.
- Ви створюєте нові традиції.
- Ви купуєте менше подарунків або дотримуєтеся бюджету.
- Ви не запрошуєте людей, які можуть зіпсувати вам настрій під час свят.
- Ви змінюєте тему, коли хтось заводить розмову, що може призвести до запеклої суперечки.

Особисті кордони подружжя із сім'єю

Якщо у вас тривалі романтичні стосунки чи шлюб (з дітьми чи без), досить часто у вас може виникати проблема того, що родичі вашої коханої людини спричиняють конфлікти у ваших стосунках. Якось я сказала клієнту, що до мене в гості приїде свекруха, і він запитав: «Вона вам подобається?» З усіх родичів подружжя саме матері дружини та чоловіка вважаються найбільшою загрозою для стосунків.

Теща чи свекруха може зруйнувати стосунки, якщо її доросла дитина не сформувала з нею особисті кордони. У результаті уся відповідальність за встановлення меж прийнятного випадає на долю зятя чи невістки. У психотерапії одне з найпоширеніших запитань до мене звучить так: «Як встановити особисті кордони з батьками іншої людини?» У книзі «Запобігання загрозам у шлюбі після народження дитини: як більше сміятися та менше сваритися після поповнення в родині»¹⁵ автори Стейсі Кокрелл, Кейті О'Ніл та Джулія Стоун радять ділитися проблемами з подружжям, спільно ухвалювати подальші дії та дозволяти подружжю відстоювати особисті кордони.

Власне, ви встановлюєте межі прийнятного зі своєю сім'єю, а ваше подружжя — зі своєю. Такий варіант добре спрацює, якщо ваша кохана людина згодна з проблемами, які ви окреслюєте, і не боїться встановити особисті кордони зі своєю сім'єю. Але якщо ваше подружжя не вдається до ролі дорослої людини у стосунках зі своїми батьками, імовірно, встановлювати межі прийнятного доведеться саме вам.

Якщо не встановити межі прийнятного у стосунках із сім'єю вашого подружжя, ви можете зненавидіти свого чоловіка чи дружину за слабкодухість та відмову боротися за ваші стосунки. Утім, варто говорити з рідними вашого подружжя про межі прийнятного лише після надання вашій коханій людині усіх можливостей самій поговорити з ними щодо вас.

У цій ситуації потрібно бути добрим та тактовним. Встановлення особистих кордонів — це завжди важко, і багатьом людям найважче встановити їх саме у стосунках з рідними. Ваша кохана людина намагається впоратися із ситуацією, яка, без жодного сумніву, дуже складна і лячна для неї.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони з родичами подружжя:

- Родичі вашого подружжя прагнуть опинитися в центрі уваги під час ваших особливих сімейних свят (наприклад, весілля).
- Вони пліткують про вас з іншими родичами.
- Ви їм не подобаєтеся, і вони саме так вам і кажуть.
- Вони відкрито діляться негативною думкою про вас з вашими дітьми.
- Вони ставлять під сумнів ваш стиль виховання дітей.
- Вони ухвалюють рішення у вашій сім'ї.
- Вони заохочують вашого чоловіка / дружину або ваших дітей щось від вас приховувати.
- Вони дізнаються щось важливе про ваше подружжя, перш ніж ви встигаєте про це почути.
- Вони дарують вам щось, очікуючи від вас певних дій через цей подарунок.
- Вони дають вашим дітям речі, які ви не схвалюєте, і родичі вашого подружжя про це знають.
- Вони не поважають ваші правила у вихованні дітей.

Який вигляд можуть мати особисті кордони з родичами подружжя:

- Ви чітко зазначаєте, якого саме світогляду у вихованні дотримуетесь.
- Ви просите подружжя підтримати вас у захисті особистих кордонів з його або її родичами.
- Ви прямо просите подружжя встановити межу прийнятного у стосунках з його або її батьками.
- Ви не приймаєте подарунок, якщо знаєте, що він супроводжується певними очікуваннями щодо вас.
- Ви щиро і відкрито кажете подружжю та дітям, що саме від вас не слід приховувати.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів з родичами подружжя...

... у спілкуванні з цими родичами:

- «Ми хочемо, щоб діти говорили з нами відверто. Ми не радимо їм щось приховувати».
- «Я знаю, що вам важлива наша сім'я, і я розумію, що ви хочете бути поряд. Проте для нас важливо розібратися, як нам з усім упоратися самим».
- «Ми вдячні, що ви готові підтримати нас фінансово. Але коли ви так робите, будь ласка, допомагайте, бо вам так серце підказує, а не тому, що ви очікуєте від нас якихось дій навзаєм».
- «Здається, ваш стиль виховання дітей дуже відрізнявся від того, на що налаштовані у вихованні ми. Ми просимо вас поважати правила, за якими ми виховуємо дітей, і дотримуватися наших побажань щодо них».

... у спілкуванні з подружжям:

- «Я знаю, що в тебе близькі стосунки з татом, але, будь ласка, не обговорюй з ним особисті подробиці нашого сексуального життя».
- «Коли ти ділишся з батьками новинами, перш ніж повідомити ці новини мені, я відчуваю, що мною знехтували. Я хочу бути першим / першою, хто дізнається, що з тобою відбувається».
- «Мене не влаштовує, що ти приховуєш щось від мене і ділишся цим з батьками».
- «Коли я встановлюю межу прийнятної з твоїми батьками, мені б хотілося твоєї підтримки».

Важлива пам'ятка:

- Будьте тактовним з вашим подружжям, коли він чи вона вчиться встановлювати особисті кордони з батьками.
- Цілком нормально встановити власну межу прийнятної з родичами подружжя, якщо ваш чоловік чи дружина цього не робить.
- Не дозволяйте порушенням ваших особистих кордонів продовжуватися без будь-яких дій з вашого боку.

Особисті кордони з іншими членами сім'ї

«Сестра ненавидить усіх моїх друзів. Коли я запрошую її на вечірку з моїми друзями, вона знаходить якийсь привід посваритися з ними. Це почалося ще відтоді, коли ми із сестрою пішли до різних коледжів. Вона наче намагається бути єдиною людиною в моєму житті». Моніка втомилася від спроб залучати сестру до свого життя — усі вони призводили до того, що сестра псувала їй настрій. На вечірці на день народження Моніки — дівчині виповнилося двадцять три роки — сестра посварилася із сусідкою Моніки зі студентського гуртожитку, після чого Моніка більшу частину часу на вечірці витратила на спроби заспокоїти сестру.

Як і батьки, інші члени сім'ї теж знають, як на вас вплинути. Сестри, брати, тітки та дядьки, дідусі та бабусі — усі ці люди можуть прагнути головної ролі у вашому житті. Цілком нормально спілкуватися з родичами, утім, ви маєте показати їм, яку саме частку вашого життя ви готові з ними проводити.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони з іншими членами сім'ї:

- Вони нав'язують вам відчуття провини, щоб змусити вас робити те, чого вони хочуть.
- Вони діляться з вами особистими подробицями, які викликають у вас зніяковіння.
- Вони впливають на ваш вибір того, з ким ви зустрічаєтеся.
- Вони не стримуються, висловлюючи свою думку про вас.
- Вони пліткують з вами про інших членів сім'ї.
- Вони розповідають про ваші особисті справи іншим членам сім'ї.
- Вони наполягають, щоб ви змінили стиль життя на той, який вам не до душі.
- У вас співзалежні стосунки.
- У вас емоційно невідокремлені стосунки.

Якими можуть бути особисті кордони з іншими членами сім'ї:

- Ви дозволяєте собі відчувати вільний простір у спілкуванні.

- Ви відвідуєте сімейні вечірки, бо вам цього хочеться, а не тому, що вас до цього змусили.
- Ви не дозволяєте родичам коментувати ваше романтичне життя, вагу та й загалом будь-який аспект вашого життя, який вам не подобається обговорювати.
- Ви чітко розумієте, чого хочете у стосунках з рідними.
- Ваш життєвий досвід може відрізнятися від того, що у вашій сім'ї вважається нормою.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів з іншими членами сім'ї:

- «Зараз ми вже не такі близькі, як були раніше, і я бачу, що це впливає на наші стосунки. Якщо ревнуватимеш і намагатимешся повсякчас бути в центрі уваги, я не запрошуватиму тебе на вечірки з моїми друзями».
- «У нас різні переконання щодо політики. Нам варто уникати обговорень політики на сімейних вечірках».
- «Я знаю, ви хвилюєтеся, чи здобуду я щастя у цих стосунках. Проте я не хочу, щоб ви радили мені, з ким мені зустрічатися, чи розпитували мене про мої романтичні стосунки».
- «Я дуже дбаю про [ім'я родича], але не заохочуватиму його залишатися в тій же ситуації, сплачуючи його рахунки».
- «Я не хочу втручатися в сімейні сварки. Я більше не намагатимуся вас помирити».

Важлива пам'ятка:

- Можливо, ви перша людина в родині, яка встановлює особисті кордони. Пам'ятайте, коли ви дієте якимось незвичним чином, це може викликати неприємну реакцію.
- Встановлення особистих кордонів змінить ставлення до вас інших людей.

Особисті кордони зі співбатьками

«Як мені витримати подальше життя з дітьми, якщо в моєї колишньої дружини нарцисичний розлад?» — якось запитав мене Джейсон на сеансі психотерапії. У них з Джессікою було двійко малят, і колишня дружина погано говорила про нього дітям. Усі виховні питання вона перекладала на Джейсона, щоб зробити його «поганим» у сприйнятті дітей. Він бачив, як Джессіка неухильно дотримується правил спільної опіки, які передбачали однаковий час обох батьків з дітьми, і водночас маніпулює малюками, кажучи їм, як їй хочеться проводити з ними більше часу.

Джейсону ставало все важче спілкуватися з колишньою дружиною, бо вона постійно казала йому, що це він винен у впливі розлучення на дітей.

Слово «співбатьки» вживається для позначення людей зі спільними дітьми, незалежно від того, живуть ці люди разом чи ні. Навіть якщо ці люди одружені або розійшлися без втрати дружніх стосунків, досить важко виховувати дітей, якщо погляди батьків не збігаються: як саме підійти до процесу виховання?

Батьки іноді не усвідомлюють, що конфлікти в їхніх стосунках негативно впливають на дітей. Проте коли в нас з'являються спільні діти, це означає, що ми тепер навік пов'язані з цією людиною. Я розумію, що дуже складно виховувати спільних дітей з колишнім подружжям, якщо йдеться про важку людину, але стає трохи легше, якщо встановити здорові особисті кордони.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони зі співбатьками:

- Людина, з якою ви перебуваєте у стосунках співбатьківства, розповідає вашим дітям щось погане про вас.
- Ви не можете дійти згоди, і тому ухвалені рішення негативно впливають на дитину.
- Діти присутні під час обзивань, сварок, емоційного чи фізичного насильства батьків.
- Діти змушені обирати одного з батьків (казати, хто має рацію, або вирішувати, до кого з батьків бути ближчими).
- Діти стають пішаками у суперечках.

Якими можуть бути особисті кордони зі співбатьками:

- Ви обговорюєте рішення, перш ніж повідомити про них дітей.
- Якщо ви оформлювали угоду про спільну опіку, ви дотримуетесь її умов.
- Ви не ділитеся з дітьми недоречною інформацією про людину, з якою ви перебуваєте у стосунках співбатьківства.
- У вас є правила щодо конфліктів у присутності дітей.
- Ви користуєтесь послугами посередника, якщо не можете усунути суперечності дружньо.
- Відправляючи дитину до людини, з якою ви перебуваєте у стосунках співбатьківства, ви заздалегідь узгоджуєте місце, де саме віддасте дітей і де їх потім заберете.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів зі співбатьками:

- «Хоча наші погляди в цьому питанні не збігаються, пропоную подумати над можливим компромісом».
- «Гадаю, краще, щоб посередник допоміг нам вирішити, які умови опіки та забезпечення дітей будуть справедливими».
- «Нашим дітям не варто бачити, як ми сваримося. Я не продовжуватиму цю недоречну розмову, коли вони присутні».
- «Будь ласка, не говори про мене та твоє ставлення до мене при дітях».
- «На дітей впливає те, що вони бачать. Пропоную показати їм, який мають вигляд здорові стосунки, навіть коли ми з кимось не згодні».

Важлива пам'ятка:

- Спостерігаючи за вашими стосунками, діти вчаться, як саме їм потрібно буде поводитися у їхніх власних стосунках.
- Діти хочуть почуватися в безпеці.
- Ви можете робити лише те, що залежить від вас. Якщо ви встановили межу прийнятнього, ви мусите й самі її дотримуватися.

- Діти отримують неабиякі переваги, якщо їхні батьки живуть у злагоді.

Особисті кордони з дітьми

Діти, яким ще не виповнилося вісімнадцяти років, емоційно нездатні впоратися з проблемами дорослих. Навіть якщо вони досить зрілі для свого віку, з ними не можна ділитися тим, що викликає стрес навіть у дорослих.

Звісно, з віком здатність упоратися з проблемами зростає, і певні пояснення можуть допомогти дітям зрозуміти «доросліші» поняття.

Особисті кордони допомагають дітям почуватися безпечніше. Попри негативне ставлення дітей до правил та впорядкованості, межі прийняттого корисні для них. Ці межі дуже важливі у процесі навчання дитини тому, як ставитися до інших та формувати здорові стосунки.

Описуючи застосовність певних меж прийняттого для різних вікових груп, я використовуватиму вираз «доречність для цього віку». Коли мої клієнти не впевнені в тому, чи доречно щось для дитини певного віку, я прошу їх не брати до уваги умови власного дитинства. Цілковито можливо, що їхній досвід був неприйнятним для відповідного віку.

Натомість я кажу клієнтам зважати на вікові обмеження для відеопродукції, вікові рамки, які пропонуються виробниками іграшок, і поради лікарів щодо безпеки певної діяльності для дитини відповідного віку. Ці вікові рамки не варто сприймати як непорушні правила, проте вони допомагають задуматися, чому для тієї чи іншої вікової категорії існують якісь обмеження.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони з дітьми:

- Діти не дотримуються жодних правил.
- Ваш стиль виховання дозволяє будь-яку поведінку.
- Ви ділитеся з дітьми особистими проблемами.
- Єдиним засобом виховання для вас є покарання.

- Ви дозволяєте дітям розмовляти з іншими людьми неприйнятним чином.

Який вигляд можуть мати особисті кордони з дітьми:

- Якщо дитина маленька, ви вкладаєте її спати у доречний для її віку час.
- Ви забезпечуєте дитині здорове харчування.
- Ви обговорюєте з дитиною почуття та емоції доречним для її віку чином.
- Ви не ділитеся з дитиною особистими проблемами.
- Ви не вимагаєте від старших дітей доглядати молодших.
- Ви вчите дітей піклуватися про себе доречним для їхнього віку чином.
- Діти мають можливість розважатися лише доречним для їхнього віку чином.
- Ви стежите за тим, як саме ваша дитина користується інтернетом, зокрема соціальними мережами.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів з дітьми:

- «Завтра тобі треба буде йти в школу. Уже дев'ята вечора, час лягати спати».
- «Ти пив сьогодні воду? Більше жодного соку, аж доки ти не вип'єш декілька склянок води».
- «Я ваш батько, тому сам допоможу твоєму братику».
- «Будь ласка, піди до своєї кімнати. Мені потрібно поговорити з бабусею віч-на-віч».
- «Те, що ти дивишся, неприйнятно. Я зміню налаштування, щоб відфільтрувати недоречний контент».
- «Цілком нормально відчувати злість. Як саме можна поводитися, коли ти злишся?»

Важлива пам'ятка:

- Навіть якщо дитина здається досить зрілою для свого віку, вкрай важливо дозволяти їй залишатися у дитячій реальності.
- Діти не мають знати геть усе, що відбувається з дорослими.
- Діти відчують себе в безпеці, коли дорослі послідовні в дотриманні правил.

Як навчити дітей формувати здорові кордони

Дорослі часто забувають, що дітям теж потрібні особисті кордони. Виявом цього можуть бути дії дорослих, які поводяться у дусі «Ти дитина, тому всім начхати на твої почуття», або навіть кажуть це без манівців.

Дорослі мають пам'ятати:

- Діти теж мають почуття, і дуже корисно дозволяти їм ці почуття розуміти та виявляти.
- На дітях позначається те, чому їх піддають дорослі.
- На дитину впливає реакція дорослих на її проблеми.
- Діти пам'ятають, що відчували через дорослих.
- Дитина — не та людина, якій ви можете висповідатися або на чию підтримку маєте розраховувати.
- Діти нездатні психічно впоратися з проблемами дорослих належним чином, якою б не була їхня поведінка.
- У дітей теж є особисті кордони.

Більшість дорослих, з якими я працюю, чітко пам'ятають порушення їхніх особистих кордонів у дитинстві та усвідомлюють, що їм досі важко здолати шкоду, завдану цими порушеннями. Крім того, їм важко встановити здорові особисті кордони вже в дорослому віці. Діти мусять навчитися того, що особисті кордони корисні для них.

Діти розуміють, що не можуть вимагати поваги до своїх побажань, тому вони просять дорослих вислухати їх, коли вони просять про незначні поступки, завдяки яким формуються здорові особисті кордони.

Як можуть звучати формулювання побажань дитини щодо особистих кордонів:

- «Будь ласка, не кажи таких неприємних речей про тата».
- «Ти геть не звертаєш на мене уваги. Чому ти мене не слухаєш?»
- «Я не хочу зараз обійматися».
- «Я хочу, щоб ти відклав смартфон і провів зі мною час».
- «Мені не подобається говорити з бабусею, вона постійно злиться на мене».

Важливо слухати дітей, коли вони висловлюють такі прохання, і поважати їхні особисті кордони, коли це можливо.

ВСТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТИХ КОРДОНІВ У СІМ'Ї викликає особливі проблеми. За всі минулі роки ваші рідні звикли до того, що ви поведетеся певним чином та перебрали на себе певну роль. Коли ви більше не хочете, щоб ситуація залишалася такою ж, змін не уникнути. І хоча цей процес здається важким, поліпшення особистих кордонів із сім'єю, імовірно, покращить ваші стосунки з рідними.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Що ви думаєте про встановлення особистих кордонів із сім'єю?
- Хто з родичів, на вашу думку, найбільше поважатиме нові межі прийнятного?
- Хто з родичів, на вашу думку, найменше поважатиме нові межі прийнятного?
- Назвіть дві межі прийнятного, які ви хотіли б встановити для своєї сім'ї.
- Які дії чи реакції можуть знадобитися, щоб рідні дотримувалися ваших меж прийнятного?

¹⁵ «Babyproofing Your Marriage: How to Laugh More and Argue Less as Your Family Grows», українською мовою книжку не перекладали.

Розділ 11. Романтичні стосунки

Зазвичай ми не потрапляємо в ідеальні стосунки, а створюємо їх

Малкольм та Ніколь зустрічалися вже рік, коли вирішили жити разом. Через два роки спільного сімейного життя вони зрозуміли, що постійно сваряться: через хатні справи, через те, скільки часу мали б проводити разом, та через майбутнє їхніх стосунків. Під час цих сварок Малкольм часто так засмучувався, що йшов з дому на декілька годин. Потім він повертався — і ще декілька днів поспіль не спілкувався з Ніколь.

Під час наших сеансів психотерапії Ніколь плакала через погане спілкування зі своїм хлопцем. Дівчина знала, що вони з Малкольмом кохають одне одного, і не могла зрозуміти, чому вони так часто сваряться.

А от Малкольм називав свою дівчину «вередою», яка шарпає йому нерви. Замість того, щоб прямо сказати, чого вона хоче, Ніколь не надто прозоро натякала хлопцю на свої потреби, що і дратувало Малкольма. Відчуваючи лют, він ігнорував її пасивно-агресивні вимоги.

Найбільшою проблемою для Ніколь було те, що вона хотіла вийти заміж. Вона не очікувала, що проживе з Малкольмом цілих два роки, а він їй навіть заручитися не запропонує. Її обурення посилювалося, і під час сварок вона часто говорила про весілля.

Натомість Малкольм не був впевнений у тому, чи хоче одружуватися. До того як Ніколь вперше заговорила про весілля, пройшло пів року спільного життя, і Малкольм просто відмахувався від її збентеження, тому вони так і не усунули цю проблему.

Було зрозуміло, що цій парі потрібно розібратися у своїх проблемах та обговорити збій у спілкуванні, з яким вони повсякчас стикалися під час сварок. Малкольм і Ніколь гадали, що я зможу промодерувати їхню суперечку щодо того, хто з них має рацію і хто має змінитися. Утім, на їхній подив, ми почали говорити про початок стосунків та про те, що саме вони тоді узгодили між собою.

Окрім тези «Я люблю тебе, а ти любиш мене», пара ніколи не узгоджувала, яку саме поведінку вважати прийнятною у стосунках.

Саме тому Малкольм ішов геть під час сварок. Вони не обговорили очікування кожного в цих стосунках. Ніколь хотіла заміж, Малкольм сумнівався. Три роки вони підтримували романтичні стосунки, не проговорюючи межі прийнятного та власний гнів щодо порушення цих меж, про які вони не знали.

Від самісінького початку терапії мені було зрозуміло, що у цієї пари проблеми з особистими кордонами у стосунках.

Згадаймо основи

У першому розділі я описувала ознаки того, що вам потрібні здоровіші особисті кордони. Тут якраз Ніколь відчувала обурення, і воно почало виявлятися у повсякденному спілкуванні пари. Замість того, щоб чітко та без манівців окреслити власні потреби, дівчина часто вдавалася до пасивно-агресивних висловлень. Наприклад, вона казала: «Коли повернешся від матусі, сподіваюся, знайдеш хвилику, щоб приготувати вечерю, як ти й обіцяв». Якби Ніколь діяла асертивно, вона могла б сказати щось на кшталт такого: «Будь ласка, приходь додому не пізніше п'ятої, щоб ти встиг приготувати нам вечерю, або дорогою додому купи нам щось попоїсти». Пряме висловлювання про власні потреби дозволило б запобігти сварці, але натомість Ніколь знову й знову запускала сценарій, який неминуче призводив до скандалу.

У другому розділі ми говорили про наслідки, до яких може призвести відсутність встановлених меж прийнятного. Ніколь потерпала від вигоряння, тому казала щось у дусі: «Як я втомилася, що це саме я мушу ____», або «Я завжди маю зважати на те, чого хоче Малкольм». Вона відчувала, що забагато віддає і замало отримує навізамін.

Малкольм прагнув спокою, і коли запеклі суперечки порушували цей спокій, він встановлював межу прийнятного, ідучи геть.

У третьому розділі ми обговорювали причини, які заважають людям встановлювати особисті кордони. Ніколь не хотіла почуватися винною за прямі висловлення щодо власних потреб. Крім того, вона боялася, що Малкольм не захоче виконувати її прохання. Оскільки пара не обговорювала свої проблеми, ні дівчина, ні хлопець не знали, чи передбачають їхні стосунки майбутній шлюб.

У шостому розділі ми окреслили способи визначення та обговорення особистих кордонів. Я допомогла Ніколь і Малкольму обговорити це. Так у цієї пари з'явився реальний шанс на продовження стосунків у здоровий спосіб.

Обговорюючи потреби, ми дійшли таких висновків.

Потреби Ніколь: чітке розуміння майбутнього цих стосунків; надія на подальше одруження; підтримка у хатніх справах.

Потреби Малкольма: поліпшення визначення проблемних моментів та їхнє свідоме обговорення без гострих суперечок.

НАСАМПЕРЕД Я ДОПОМОГЛА Ніколь сформулювати свої побажання так, щоб Малкольм їх зрозумів. На її превеликий подив, Малкольм її почув і сказав, що відтепер завжди виконуватиме її прохання про допомогу в хатніх справах. Ми поговорили про пряміші способи попросити про щось, наприклад:

«Мені потрібна твоя допомога з ____».

«Приходь додому до п'ятої, будь ласка, бо я хочу, щоб ми повечеряли разом».

«Я хочу провести разом час і запланувала для нас на сьогодні романтичне побачення».

Почавши чітко висловлювати прохання, пара помітила, що кількість сварок зменшилася, та й самі суперечки стали менш напруженими.

Під час НАДВАЖЛИВОЇ розмови про шлюб Малкольм визнав, що тема подружнього життя викликає у нього тривогу, позаяк у його батьків були дисфункціональні стосунки, і він неодноразово спостерігав проблеми в подружньому житті інших людей. Ніколь і Малкольм почали говорити про проблеми та перепони і дійшли компромісу щодо нового набору домовленостей.

Домовленості у стосунках

У кожних стосунках ми діємо, виходячи з набору озвучених чи прихованих домовленостей (правил та меж прийнятного). Залежно від цих домовленостей стосунки можуть бути різними. У якихось стосунках сварки є прийнятнішими, в інших вони вважаються неприпустимими. І неприпустимі вони саме тому, що якоїсь миті з'явилася чітко висловлена або ж неявна домовленість про те, що в цих стосунках сварка є неприйнятною.

Наприклад, у вас може бути така висловлена чи неявна домовленість з керівництвом на роботі щодо того, чи можна вам оскаржувати рішення керівника.

Приклади озвучених домовленостей у людей зі здоровими особистими кордонами:

«Не підвищуй на мене голос».

«Я хочу мати вільні стосунки, але ми маємо обговорювати можливих коханців».

«Я хочу познайомитися з твоїми друзями».

Приклади неявних домовленостей у людей з нездоровими особистими кордонами:

Ви виходите з того, що люди знають, як поводитися у стосунках з вами.

Ви виходите з того, що люди задовольнятимуть ваші потреби самі, і ви не муситимете казати їм, що це за потреби.

Ви виходите з того, що люди вже за замовчуванням знають про ваші очікування.

Натомість варто виходити з того, що люди знають лише те, що ви їм кажете, виконуватимуть лише ті прохання, які ви озвучуєте, і не можуть прочитати ваші думки.

Звички людей у свідомо сформованих стосунках:

- Сформулюйте, що таке для вас здорові стосунки.
- Поміркуйте, чому ви підтримуєте стосунки з певними людьми.
- Звертайте увагу на те, як змінюється ваш рівень сил, коли ви спілкуєтеся з певними людьми.
- Дійте так, як вважаєте за потрібне.
- Змиріться з тим, що ваші стосунки не всім можуть подобатися.
- Ставте під сумнів суспільні уявлення про те, як мають виглядати стосунки.
- Дізнайтеся, що саме у ваших стосунках дарує вам відчуття щастя.
- Піклуйтеся про власні почуття, ухвалюючи здорові рішення.

Формулювання очікувань

Сформулювати очікування можна в будь-який час, але чим скоріше ви це зробите, тим краще. Якщо ви хочете одружитися чи вийти заміж, дуже важливо знати, чи прагне шлюбу людина, з якою ви зустрічаєтеся. Якщо ви хочете мати дітей, вкрай необхідно дізнатися, чи мріє про народження дитини людина, з якою ви зустрічаєтеся. І от коли ви чітко це знатимете, то зможете усвідомлено домовлятися про майбутнє стосунків і матимете якусь визначеність.

Початок будь-яких романтичних стосунків — це завжди приємна пора, і нам зазвичай усе подобається. Утім, найкраще, що ви можете зробити в цей час, — це бути чесним із собою і людиною, з якою ви зустрічаєтеся. Крім того, щоб уберегти себе від марно витраченого часу і неабияких розчарувань, варто вірити людині, яка каже щось у дусі: «Я не шукаю серйозних стосунків», «Я не думаю, що колись житиму у шлюбі», «Усі мої колишні кажуть, що я шаленець» або «Я не планую коли-небудь мати дітей». Якщо ці висловлення вас влаштовують, ви підійдете одне одному. Але якщо вам потрібно щось геть протилежне, варто знайти того, хто має такі ж потреби, як і ви, інакше протягом усіх цих стосунків ви намагатиметеся переконати іншу людину в тому, що вона хоче того ж, що й ви. А люди рідко змінюють переконання, щоб догодити комусь, принаймні довгостроково.

Після декількох побачень саме на часі почати говорити про свої очікування. Ми боїмося бути щирими насамперед тому, що це може відлякати іншу людину. Проте правда може відлякати лише тоді, коли насправді інша людина у вас не зацікавлена. Саме тому, як би нам не було прикро, їхній переляк від вашої щирості — ознака того, що ви одне одному не підходите.

На початку стосунків вкрай важливо знати:

- Що саме планується у цих стосунках?
- Чи збігаються ваші цінності з цінностями людини, з якою ви зустрічаєтеся?
- Які саме проблеми можуть спричинити розрив стосунків?
- Що робити в разі суперечки?
- Що є прийнятним у цих стосунках?
- Чи є якісь специфічні правила, які ви хочете встановити у цих стосунках?

Якщо ви вже довго підтримуєте з кимось романтичні стосунки, але не обговорили межі прийнятних на початку, визначте їх зараз і повідомте людині, з якою зустрічаєтесь. Виходячи з вашого ставлення до певних проблем, які вже виникали у стосунках, ви зрозумієте, які межі прийнятних потрібно встановити. Поміркуйте, чи не помічаєте ви в собі обурення, вигорання, розчарування, погіршення настрою, зняковіння, гнів. Ці почуття покажуть вам, де саме вам потрібен захист особистих кордонів у стосунках.

Проблеми у спілкуванні — це найпоширеніша причина розлучення та розриву стосунків

Я працюю з парами у сімейній психотерапії понад чотирнадцять років. Насамперед пари звертаються до сімейного психотерапевта саме для того, щоб покращити спілкування. Ба більше, я переконана, що більшість проблем у стосунках можна звести до проблеми спілкування. Якщо ви пошукаєте в інтернеті книжки про подружнє життя, більшість із них буде присвячена саме темі спілкування.

За довгі роки роботи із сімейними парами я завжди дивувалася тому, як часто люди перебувають у стосунках, не обговорюючи правил поведінки одне з одним, зокрема те, що у стосунках є прийнятним, а що ні. І я не кажу про те, що було доречним у якихось попередніх стосунках. Важливо, що прийнятно, а що ні саме зараз.

Ось декілька аспектів стосунків, у яких можуть виникати проблеми зі спілкуванням.

Вірність:

- Це моногамні стосунки?
- Що саме для вас означає моногамія?
- Що ви вважали б зрадою?
- До яких саме наслідків може призвести зрада?

Фінанси:

- Як ви керуватимете грошима у цих стосунках?
- Хто які рахунки сплачує?
- Які у вас короткотермінові та довготермінові фінансові цілі?

- У вас спільний банківський та брокерський рахунок чи окремі?
- Чи є у когось із вас фінансові проблеми?
- Як ви плануєте упоратися з фінансовими проблемами, якщо вони виникнуть?

Хатні справи:

- Хто відповідає за виконання якої хатньої справи?
- Як розподілити усі хатні справи, щоб вони не завдавали клопоту лише одній людині?
- Як ви можете працювати разом, щоб усе вдома було гаразд?

Діти:

- Чи хочете ви мати дітей?
- Якщо так, скільки саме дітей ви плануєте?
- Як саме ви вважаєте за потрібне виховувати дітей, або який стиль виховання був би для вас прийнятним?
- Що ви робитимете в разі суперечок з приводу виховання дітей?
- Що зміниться у ваших стосунках після народження дітей?

Зовнішні чинники:

- Що ви робитимете у разі проблем із сім'єю вашого подружжя або людини, з якою ви зустрічаєтеся?
- Що трапиться у разі, якщо ви незгодні з підходом вашого подружжя або людини, з якою ви зустрічаєтеся, до владнання певної проблеми?
- Чи прийнятно говорити про ваші стосунки з іншими людьми? Якщо так, то з ким саме?
- Як ви захищатимете ваші стосунки від інших людей?

Важливо не лише більше говорити одне з одним — важливо, про *що* саме ви говорите. Неприємні розмови можуть врятувати стосунки. Тож будьте готові говорити про проблеми до того, як вони стануть досить вагомими. Уникнувши поширених непорозумінь у спілкуванні, ви зможете запобігти майбутнім суперечкам.

Неприємні розмови можуть врятувати стосунки.

Асертивність зменшує ризик непорозумінь та однакових постійних суперечок

Захистити власну думку складно, особливо якщо у вас є такі базові переконання:

- Усім буде байдуже.
- Ніхто не виконає моє прохання.
- Ніхто не сприйматиме мене серйозно.
- Мене не зрозуміють.
- Це ні до чого не призведе.
- Я не хочу бути поганим / поганою.

У здорових стосунках висловлення про власні потреби сприймаються як щось бажане і викликають повагу. У нездорових стосунках вас можуть проігнорувати, відкинути ваші побажання або навіть поставити під сумнів ваші межі прийнятного. Ми вже розібралися з тим, що робити, якщо у вас здорові стосунки.

Припустімо, ваш брак асертивності спричинено страхом.

У психотерапії сімейних пар мене спантеличує, скільки інформації люди замовчують, оскільки бояться, що скаже на це інша людина.

Дженіс і Сара звернулися до психотерапевта, бо Дженіс хотіла частіше займатися сексом. Але коли я запитала пару: «Як часто ви хотіли б займатися сексом?» обидві дівчини відповіли те саме: «Два-три рази на тиждень».

І таке трапляється постійно! Чому? Тому що пари не шукають шляхи усунення проблеми, натомість сперечаючись про саму проблему. Замість того, щоб сказати: «Я хочу займатися сексом два-три рази на тиждень», а потім втілювати це бажання, закликаючи кохану людину до сексу, більшість пар починає сваритися. «Та ми ніколи не займаємося сексом!» — обурюються вони.

Асертивні висловлення формують очікування вашої коханої людини. Ви не просто реагуєте на кожну ситуацію, а дієте проактивно,

усуваючи проблеми у стосунках. Коли у стосунках щось іде не так, запитайте себе:

1. У чому полягає справжня проблема?
2. Які мої потреби?
3. Що саме мені потрібно повідомити коханій людині?
4. Що я можу зробити, щоб досягнути задоволення моїх потреб?
5. Що мені потрібно від коханої людини, щоб мої потреби були задоволені?

Створення простору щирого спілкування

Щире спілкування — це спосіб створити спільний простір, у якому можна обговорити проблеми, що впливають на ваші стосунки чи на людей у цих стосунках. Утім, щире спілкування не означає, що ви можете говорити грубощі чи розводитися про все, що вам не подобається, вихлюпуючи невдоволення на іншу людину. Наприклад, ви не маєте казати щось на кшталт: «Я ненавиджу твою матір», — і вважати це щирістю. Утім, ви можете казати: «Мені б хотілося покращити стосунки з твоєю матір'ю, бо я бачу, що вони доволі напружені. Чи немає в тебе якихось ідей щодо того, як це зробити?»

Звісно, дуже добре встановити здорове спілкування від самісінького початку, але якщо ви вже давно у стосунках, варто заговорити про це просто зараз. Щире спілкування спрацьовує якнайкраще, якщо ви дієте проактивно ще до того, як невеличке непорозуміння не перетворилося на величезну проблему. Малесенькі збої у спілкуванні легко накопичуються, тож варто обговорювати неприємні ситуації, навіть якщо ви вважаєте, що «це ж просто дрібничка». Ви не повірите, як часто «абищиця» може перекинутися у справжню халепу, наприклад:

«Знявши взуття, він кидає його посередині кімнати».

«Вона ніколи не запитує, що я хочу на вечерю».

«Він ніколи не відвозить автівку на мийку. Я мушу сама все робити».

Якщо ви скажете коханій людині про свої потреби, це дасть їй змогу не порушувати ваших особистих кордонів. А от якщо промовчите, то лише самі розлютитесь.

Ось декілька прикладів типових порушень особистих кордонів у романтичних стосунках та пропозиції щодо усунення таких проблем:

«Я ненавиджу свекруху, а чоловік їй взагалі не опирається. Що мені робити?»

Можливо, вам важко дивитися, як на вашого чоловіка тисне його мати. Утім, найімовірніше, саме така динаміка стосунків була в них усе життя. Ви не можете змусити людей усвідомити щось, чого вони не бачать. Либонь, вам вдасться поговорити з чоловіком про його стосунки з матір'ю, ви навіть можете запропонувати йому деякі способи усунення невеликих проблем, але загальна ситуація з вашою свекрухою не зміниться за один день. Для цього потрібен час і ваше терпіння.

А от у власних стосунках зі свекрухою ви можете встановлювати будь-які межі прийнятної, які вважаєте за потрібне. Єдине, про що варто подбати: відчувачи лють, у жодному разі не лайте родичів чоловіка у його присутності. Якими б не були ваші проблеми, не варто псувати стосунки чоловіка з його батьками.

Якщо це можливо, умовте чоловіка прямо поговорити з матір'ю — і нехай він уникає виразів на кшталт: «Моя дружина сказала, що ____». Натомість він може використати форму «ми»: «Ми вважаємо, що ____». Використання форми «ми» покаже, що йдеться про спільне рішення, а не про забаганку однієї людини.

«Моя дружина постійно усюди запізнюється»

Якщо ви встановили межу прийнятної, а дружина її не дотримується, то мусите змінити свою поведінку, щоб у стосунках панував мир. Ось декілька можливих варіантів:

- Їздіть окремо.
- Звикніть запізнюватися.
- Попереджайте дружину про час.
- Змиріться з тим, що ваша дружина звикла запізнюватися.

«Мій чоловік позичає гроші своїм родичам, і мене це бісить»

Можливо, у вас є правило нікому не позичати гроші, але цього правила немає у вашого чоловіка. Ось декілька можливостей усунути

цю проблему:

- Якщо чоловік використовує ваш спільний банківський рахунок, ви можете встановити правило, що він може брати звідти лише надлишкові кошти, якщо хоче допомогти родичам.
- Якщо гроші постійно позичає одна конкретна людина, домовтеся про план дій на той випадок, коли ця людина знову звернеться по допомогу.
- Обговоріть короткостроковий та довгостроковий вплив цієї звички вашого чоловіка на сімейний бюджет.
- Перелічіть, на що ваша сім'я могла б витратити кошти, які ваш чоловік віддає родичам.

Складні часи у довгострокових романтичних стосунках

У більшості подружжів задоволення від сімейного життя знижується протягом першого року шлюбу, з народженням дитини та після того, як діти покинули батьківську домівку.

Перший рік подружнього життя

Багатьом парам важко навчитися жити разом: проблеми виникають як з емоціями, так і зі спільним фізичним простором, іноді ще й через необхідність домовлятися про фінанси. Протягом першого року шлюбу подружжя пристосовуються до нових родичів, нової ролі в житті та нового досвіду.

Працюючи з молодятами, я помітила три проблеми:

1. Потрібно навчитися керувати особистим часом, щоб встигати впоратися як з роботою, так і з іншими соціальними ролями в житті.
2. Потрібно розподілити хатні справи та обов'язки.
3. Потрібно сформулювати очікування та стосунки з новими родичами.

У перший рік спільного життя ви вчитеся будувати життя разом. Протягом цього часу вкрай необхідно чітко висловлюватися про межі прийняттого — як ваші особисті, так і спільні. Наприклад: «Що потрібно саме вам особисто?» та «Що потрібно вам як парі?»

Обидва набори правил однаково важливі. У багатьох пар виникають труднощі саме тому, що вони не висловилися про межі прийняттого та

очікування досить чітко.

Співбатьківство

Двоє батьків — це завжди два різних набори переконань щодо виховання дітей. Лише іноді батьки згодні в усьому (власне, сама я такого ніколи не бачила, але сподіваюся, що це взагалі можливо). Багато пар заводять дітей, вважаючи, що кожен і так знає про потреби іншого — і вдовольнятиме ці так і невисловлені потреби.

Якось мене запросили взяти участь у подкасті «Про матусь загалом»[16](#). У цьому випуску ведуча, Стефані Гройнке, сказала, мовляв, їй хочеться приготувати вечерю, не відволікаючись на дітей. Вона очікувала, що чоловік усвідомить, що відбувається, і допоможе їй зосередитися на приготуванні страв. Їй навіть на думку не спало, що можна сказати: «Слухай, поки я готую вечерю, ти не міг би відвести дітей на другий поверх та порозважати їх? А я тут швиденько впораюся». Натомість жінка страждала мовчки — і, звісно ж, це викликало в неї обурення.

Коли в сім'ї з'являються діти, у стосунках стає все менше романтики: молоді батьки відстороненіші одне від одного та спілкуються по-діловому, обговорюючи малечу. Повсякденні завдання — наприклад, нагодувати, викупати та перевдягти дитину — забирають купу сил, часу та емоцій. Намагаючись упоратися з усіма справами, батьки тепер обговорюють не світоглядні питання чи перспективи президентських виборів, а ремонт автівки та список продуктів, які потрібно купити в магазині. Запитання «Як пройшов твій день?» поступилося місцем іншому — «Може, час підгузок замінити?»

Ці зміни можуть бути глибшими, ніж люди усвідомлюють. Власне, змінитися може навіть ідентичність людини: не «дружина», а «мати», не «коханці», а «батьки». Сексуальна близькість може не зникати, але молоді батьки зазвичай припиняють казати та робити одне одному щось приємне. Флірт у месенджерах замінюють повідомлення, що за стилем нагадують чек у супермаркеті.

Перш ніж планувати народження дитини, необхідно обговорити важливість подальшого збереження романтики у ваших стосунках.

Після народження дитини пам'ятайте, що потрібно усвідомлено зосереджувати увагу на вашому чоловіку чи дружині. Потреби дитини можуть здаватися важливішими за романтичне побачення з подружжям, і нелегко виділити на це час, але діти виграють від здорових стосунків своїх батьків. Не забувайте про це і дбайте про свій шлюб — це має бути одним з ваших пріоритетів.

Способи захистити особисті кордони, важливі для батьків:

- Виділіть час на періодичні романтичні побачення.
- Знайдіть надійну няню, яка дасть вам змогу вивільнити час на особисті справи та спілкування з подружжям.
- Попросіть родичів допомогти.
- Визначте, коли саме вкладати дітей спати.
- Виділіть час на спілкування на інші теми, не пов'язані з дітьми.

Синдром «порожнього гнізда»

Коли діти покидають домівку, людям, які сформували ідентичність на основі батьківства, може бути важко пристосуватися до нових умов. Особливі труднощі виникають з тим, щоб знову зосередитися на романтичних стосунках. Проте діти — це не причина забувати себе чи свій шлюб. Стаючи батьком чи матір'ю, ви *додаєте* дітей до свого життя. Ви не відмовляєтеся від життя, щоб виховувати дітей.

Якщо пористі чи жорсткі кордони не дозволили вам сформувати здорові подружні стосунки, встановіть здорові кордони просто зараз. Зосередьтеся на тому, щоб наново познайомитися зі своїм подружжям, сходити на побачення, провести час разом. Ви не можете повернути того, що було раніше, але можете створити щось нове.

Прокляття поганого спілкування

Як я вже казала, найбільша проблема у романтичних стосунках — це погане спілкування. Якщо люди могли б навчитися висловлювати власні бажання якомога раніше, ще на етапі побачень, багато стосунків були б щасливішими. Нездатність висловитися призводить до втрати шансу задовольнити свої потреби. А найпоширеніша причина, з якої

люди не можуть висловити потреби, — це страх здатися нахабою чи причепою.

Утім, мати потреби — це цілком нормально, і є підстави гадати, що ваша кохана людина готова задовольнити більшість ваших потреб. Тому варто перераховувати ці потреби відразу, адже обурення призводить до розриву стосунків та розлучення.

Адекватні потреби

Попри вже сказане, задоволення геть усіх ваших потреб — це в жодному разі не обов'язок однієї-однісінької людини. Наприклад, якщо ваша кохана людина завжди напосідається на вас з порадами, коли вам потрібно, щоб вас просто вислухали, можливо, варто у таких ситуаціях звертатися до друга. Ми не можемо змінити людей чи переконати їх відмовитися від наріжних якостей, притаманних їхній особистості, а деякі потреби можуть здаватися вашій коханій людині спробою її змінити.

Крім того, у стосунках вкрай важливо поміркувати, чи адекватно звучить ваше прохання. Прохання не є адекватним тоді, якщо інша людина просто нездатна його виконати. Наприклад, вимога ніколи не згадувати у спілкуванні про минуле звучить неадекватно. А от формулювання «Якщо ти згадуватимеш минуле, я скажу тобі, що ти переходиш межу, і зміню тему розмови» є цілком адекватним.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

Якщо у вас зараз немає романтичних стосунків, запитайте себе:

- Які мої п'ять головних потреб у стосунках?
- Коли саме я висловлюватимуся про ці потреби?
- Як саме я висловлюватимуся про ці потреби, щоб це прозвучало природно?

- У яких аспектах мого життя мені найважче буде встановити особисті кордони?
- Якого ставлення майбутньої коханої людини до моїх особистих кордонів я прагну?

Якщо у вас зараз є романтичні стосунки, запитайте себе:

- Які мої п'ять головних потреб у цих стосунках?
- Моя кохана людина знає про ці потреби?
- Що є найбільшою проблемою у цих стосунках?
- Чи встановлено в мене особисті кордони з коханою людиною?
- Чи дотримуюся я меж прийняттого, які встановлені у цих стосунках?
- У який ще спосіб я можу поділитися межами прийняттого з коханою людиною?

[16](#) «Whole Mamas» — американський медіапроект, що складається з блогу, подкасту та інтерактивних навчальних програм, присвячених материнству.

Розділ 12. Дружба

Особисті кордони — свідчення ступеня вашої готовності боротися за життя, якого ви прагнете

«Ненавиджу цю роботу!» — обурювався Дейв, їдучи додому з офісу і розмовляючи телефоном зі своїм другом Кевіном. Кевін слухав, як Дейв скаржитися на робочий день, дружину та людей загалом, і почувався знесиленим і виснаженим. Він любив свого друга, але щоразу, як Дейв йому телефонував, Кевін зітхав, перш ніж взяти слухавку. Він уже знав, що зараз на нього очікує. Принаймні двічі на тиждень він вислуховував монологи Дейва.

Утім, щоразу, коли Кевіну потрібна була допомога, Дейв завжди був поряд. Вони були найкращими друзями ще зі школи, і хоча вступили до різних коледжів, досі підтримували зв'язок. Позаяк обидва витрачали по пів години на поїздку додому з роботи, вони звикли розмовляти телефоном саме в цей час, а крім того, іноді листувалися в месенджері протягом дня.

Кевін вважав Дейва веселою, привітною та загалом приємною людиною, але він терпіти не міг постійні скарги приятеля. Замість того, щоб повністю поринути в розмову, Кевін обмежувався періодичним «угу» і майже не висловлювався. Він ненавидів ці телефонні розмови, але гадав, що вчинить погано, якщо щось скаже про це або спробує змінити звичне спілкування.

Чоловік вважав себе відносно асертивною людиною, здатною взяти на себе відповідальність, але йому було лячно навіть подумати про те, щоб образити найкращого друга. Кевін хотів зберегти цю дружбу, але водночас трошки обмежити спілкування. Він спробував не завжди брати слухавку, але потім, коли Дейв казав: «А я тобі телефонував!», Кевіну здавалося, що він мусить навести якусь вагому причину, з якої він не відповів. А оскільки вагомої причини не було, він облишив ці спроби.

«Що мені зробити, щоб не почуватися винним, коли я не беру слухавки?» — запитав мене Кевін. І відразу почав розповідати, як саме він реагує і як намагається упоратися з неприємними відчуттями. Я сказала йому, що ці емоції не зникнуть за один день, утім, чим

наполегливішим він буде у встановленні особистих кордонів, тим впевненіше почуватиметься.

Насамперед я запропонувала Кевіну почати більше говорити про себе, щоб подивитися, чи вплине це на хід спілкування. Чоловік зазначив, що це справді трохи допомогло, проте Дейв усе ще напосідався на нього зі скаргами більшу частину часу. Тоді я запропонувала Кевіну переспрямувати діалог: «Розкажи мені, що в тебе сьогодні хорошого трапилося». Ця стратегія теж трохи допомогла, але Дейв продовжував скаржитися. Кевін вирішив, що зможе терпіти п'ятнадцятихвилинні (а не півгодинні) розмови з Дейвом раз на тиждень (а не двічі на тиждень).

Кевіну переважно вдавалося дотримуватися того, що ми з ним обговорювали. Проте щойно він відступав від свого рішення, як негайно починав страждати від наслідків, втрачаючи сили під час півгодинних розмов двічі на тиждень.

Встановіть межу або страждайте від наслідків її відсутності

Окрім сім'ї, сферою спілкування, де найважче встановити особисті кордони, є дружба. Друзі зазвичай щиро розповідають вам, хто їх образив та як вони почувалися. Саме тому так важко встановити межі прийнятного: вам здається, що друзі сприйматимуть такі ваші спроби як несправедливі або образливі. Утім, не варто втрачати надію: більшість людей залишається друзями після висловлення подібних побажань. Цілком імовірно, що й ваші друзі це переживуть. І пам'ятайте: якщо стосунки припиняються через встановлення особистих кордонів, це симптом глибшої проблеми. Згідно з даними декількох опитувань, які я провела в інстаграмі, 81 % людей невдоволені тим, що саме їхні друзі розповідають про свої романтичні стосунки. Якщо не говорити про проблеми та не встановлювати межі прийнятного, напруга у стосунках нікуди не подінеться.

На наших стосунках позначаються межі прийнятного чи їх відсутність. Інші люди й гадки не мають, що ми готові вислухати та які емоції здатні витримати. Саме ми маємо своїми словами чи поведінкою допомогти друзям усвідомити це.

Як сформувані особисті кордони, не відчуваючи провини? Знову ж таки, ніяк. Утім, особисті кордони — як м'язи. Що частіше ми

встановлюємо межі прийняттого, то легше їх формулювати та підтримувати. Виходимо з того, що друзі дуже засмуться, якщо ми встановимо якусь межу. Можливо, ми так гадаємо через їхні скарги на ставлення до них інших людей. Але чи не можуть наші друзі самі бути відповідальними за проблеми з іншими?

У мене була приятелька в коледжі, яка скаржилася на те, що розповідають про неї її хлопець та декілька інших друзів. Якийсь час я її слухала, але потім задумалася, чи не кажуть ці люди, бува, правду? Звісно, я не мала казати приятельці, що вона помиляється, утім, я й не мала вислуховувати її ниття про те, як інші її скривдили. Хіба було б «гарно», якби я вдавала, ніби слухаю її, а сама просто періодично казала б «угу»? Отже, я почала щоразу змінювати тему розмови. Щоб відчувати зв'язок у нашому спілкуванні, для мене вкрай важливо було говорити з нею на теми, які були б цікаві нам обом. Мені багато що подобалося в цій дівчині, я не хотіла втрачати стосунки з нею, а переспрямування обговорення в інше річище дозволило мені зберегти нашу дружбу здоровою.

То як визначити різницю між здоровою і нездоровою дружбою?

Ознаки здорової дружби:

- Друг хоче, щоб ви ставали кращим.
- Ви з другом підтримуєте одне одного.
- Дружба корисна вам обом.
- Ви розвиваєтеся — і розвивається ваша дружба.
- Ви розумієте, як підтримувати одне одного.
- Встановлення меж прийняттого не шкодить вашій дружбі.
- Ви подобаєтеся другу такими, якими ви є.
- Друг знає ваші недоліки, але вміє не звертати на них увагу.
- Ви можете поговорити з другом про свої почуття.

Ознаки нездорової дружби:

- У ваших стосунках є змагальність.
- Ви вдаєтеся до найгіршої поведінки, коли буваєте разом з другом.
- Після спілкування з другом ви почуваєтеся емоційно виснаженим.

- Друг намагається принизити вас у присутності інших людей.
- У вас із другом немає нічого спільного.
- Друг ділиться подробицями вашого особистого життя з іншими людьми.
- Вашій дружбі бракує взаємності (тобто ви віддаєте більше, ніж отримуєте).
- Ви не можете упоратися з незгодою.
- Друг не поважає ваші особисті кордони.
- У вас емоційно невідокремлені / співзалежні стосунки.

Як упоратися зі скаргами

Скарги належать до однієї з трьох категорій: людині потрібно або виговоритися, або позбутися проблеми, або понити. У першому випадку друг розповідає про проблеми, не сподіваючись почути нашої поради: йому просто потрібно позбутися невдоволення. Якщо друг хоче усунути проблему, він просить нашої поради про те, як йому впоратися із ситуацією. А от ниття — це розмови на одні й ті самі теми знову і знову, без спроб якось усунути проблему чи позбутися невдоволення у якийсь дієвий спосіб.

Ниття — це, власне, «вихлюпування» емоцій на інших. Мало хто переймається через потребу виговоритися або позбутися проблеми. А от ниття викликає негативні емоції.

Майже всі інколи скаржаться на щось, важливо, як часто це трапляється. Нікому не подобається вислуховувати чийсь ниття про ту ж проблему. Друг, який постійно скаржиться нам, поводить ся так саме тому, що ми надали йому простір для ниття.

Що робити з людиною, яка постійно скаржиться:

1. Поспівчуйте, якщо це доречно.
2. Переспрямуйте розмову в інше річище, змінивши тему.
3. Стежте за тим, що говорите під час розмови, не відхиляйтеся від теми.
4. Покажіть, як треба: не скаржтеся.

5. Запитайте, перш ніж висловити свою думку. Поміркуйте, чи здатен ваш друг зараз сприймати правду.
6. Не знецінюйте (наприклад, не кажіть: «Та не все так уже й погано» або «Переживеш»).
7. Якщо ви зробили все, що могли, сформулюйте чітку межу прийняттого: скільки часу ви готові приділяти цій розмові, як часто ви готові спілкуватися.

Що сказати людині, якщо ви не хочете їй щось порадити:

1. «Не знаю, чим я можу тобі допомогти з цим».
2. «Схоже, це серйозна проблема. Ти не думав / не думала поговорити про це з людиною, яка її спричинила?»
3. «Що ти думаєш щодо можливих способів упоратися з цією ситуацією?»
4. «У мене викривлений погляд на цю проблему і геть інша ситуація, тож мої способи тут не зарадять. Я хочу обговорити, що саме ти можеш зробити».

Якщо це ви постійно скаржитеся, варто встановити для себе певні обмеження.

Як упоратися з власними постійними скаргами:

1. Звертайте увагу на те, як часто ви на щось скаржитеся.
2. Скажіть другу, що саме вам потрібно: виговоритися чи отримати пораду.
3. Усвідомлено поміркуйте над тим, у чому конкретно полягає мета цієї вашої розмови.
4. Щоб опрацювати почуття, заведіть щоденник — це дуже корисно.

Що спричиняє проблеми з особистими кордонами у дружніх стосунках

Що дорослішими ми стаємо, то важче нам знаходити нових друзів і певною мірою змінювати стосунки зі старими. Особливо складно знайти нових друзів після тридцяти років. З дорослішанням здатність

розвивати дружбу і приділяти їй час знижується через навантаження в інших стосунках: з дітьми, колегами, коханими та родичами.

Після тридцяти люди зазвичай відчують зміну у власному ставленні до дружби. Самопізнання поступається місцем розумінню себе, тому люди вже прискіпливіше обирають, хто саме залишиться в їхньому колі спілкування. Про це пише Марла Пол, авторка книги «Криза дружби: як знайти, завести та зберегти друзів, коли ти вже не дитина»¹⁷: «Наші критерії дружби значно вищі, ніж у ті часи, коли ми були молодими та готові були зустрітися з ким завгодно, аби лишень коктейль скуштувати».

Ми схильніші забагато думати про спілкування: «Я їм сподобаюся?» або «Чи не бовкнув я, бува, зайвого?»

Коли ми дружимо з якоюсь людиною понад десять років, то звикаємо до специфічної ролі в цих стосунках. Саме тому встановлення нових меж прийнятного здається нам зрадою самих стосунків. Утім, люди постійно змінюються. Дружба триває, а ми розвиваємося — як розвиваються й інші аспекти нашого життя.

У мене залишилися друзі з часів школи, і ми мусили пристосовуватися до нових умов. Вступ до коледжу, перша «справжня» робота, серйозні романтичні стосунки, шлюб, народження дітей — усі зміни в житті вимагають перевстановлення особистих кордонів, і деякі стосунки не здатні цього витримати. Імовірно, відмова від стосунків є ознакою проблем із самим підґрунтям дружби, а не наслідком нових умов. Ми змінюємося — і цілком природно, що деякі дружні стосунки відходять у минуле.

Поширені проблеми з особистими кордонами у дружніх стосунках

Роль «радника» у питаннях стосунків

Одна моя подруга постійно розповідала мені про проблеми з хлопцем. Я ввічливо попросила її не ділитися зі мною подробицями її романтичного життя, позаяк це викликало в мене упередження щодо її хлопця. Спочатку вона не зрозуміла мого прохання. Але після того, як я стала щоразу змінювати тему і наполягала на своєму, вона збагнула, про що мені йшлося.

Встановлення межі прийняттого не зруйнувало нашу дружбу. Ба більше, наші стосунки погіршилися б, якби я продовжила її слухати та пропонувати поради. Така поведінка була б нездоровою для нас обох.

Ви не зобов'язані розбиратися у романтичних пригодах ваших друзів. Ви можете їх слухати, ділитися власними історіями та допомагати розібратися з проблемами. Але якщо спілкування про це викликає у вас негативні емоції, ви маєте право змінити тему.

Позичання грошей та речей

«Мій друг постійно позичає в мене гроші. Що робити?»

Можливі межі прийняттого:

1. Сформулюйте очікування заздалегідь: «Я позичу тобі ____, очікуючи, що ти віддаси ці гроші (речі тощо) до _____. Якщо з якоїсь причини ти не встигнеш до цього часу, попередь мене принаймні за день до того».
2. «У мене немає можливості позичати тобі гроші».
3. «Я не можу дати тобі ____, проте можу запропонувати ____».

Пам'ятайте: якщо ви позичаєте людям гроші та речі, вас і надалі сприйматимуть як людину, у якої можна позичити щось. Якщо ви не хочете, щоб це відбувалося постійно, припиніть пропонувати іншим власні ресурси.

Непрохані поради та нав'язування власних переконань з вашого боку

«Мені не подобається дружина мого друга. Що робити?»

Можливі межі прийняттого:

Навчіться мирно співіснувати. Ваш друг не розлучиться з дружиною лише тому, що вона вам не подобається. Якщо ви казатимете йому про свою неприязнь до неї, це зашкодить вашим стосункам, адже усунути цю проблему неможливо.

Відчуття вигорання через власні поради

«Моя подруга постійно зустрічається з хлопцями одного типу. Я їй невпинно кажу про те, що їй треба знайти собі когось іншого».

Можливі межі прийнятного:

1. Ви поділилися з подругою своєю думкою. Вона вас не послухалася. Припиніть повторювати те саме.
2. Якщо друг не зважає на вашу думку — не діліться нею. Промовчте.
3. Дозвольте людям припускатися власних помилок і на власному досвіді переконуватися, до чого такі помилки призводять.

Непрохані поради та нав'язування власних переконань з боку ваших друзів

«Мій друг постійно каже, що мені робити з моїм життям. Як це припинити?»

Можливі межі прийнятного:

1. Не провокуйте людину, запрошуючи її до розмови про це. Діліться меншою кількістю особистої інформації. Ваші друзі реагують на те, що ви їм кажете.
2. Скажіть: «Мені потрібно, щоб ти мене вислухав. У мене немає потреби отримати пораду чи вислухати іншу точку зору». Скажіть друзям, що ви просто хочете виговоритися, а не почути пораду чи коментар щодо ситуації.

Проблеми з другом-прицепою

«Мій друг постійно хоче, щоб я щось робив разом з ним, це просто знущання якесь!»

Можливі межі прийнятного:

1. Припиніть погоджуватися на зустрічі, якщо ви розумієте, що у довгостроковій перспективі не зможете зустрічатися так часто.
2. Створіть здорову дистанцію у дружніх стосунках: якийсь час варто проводити разом, а якийсь — окремо.
3. Зрозумійте, що саме вам подобається робити разом з цим другом, і погоджуйтеся лише на те, що приносить вам задоволення.

Ви не психотерапевт, а друг

На жаль, у дружніх стосунках часто існує очікування того, що ми можемо поговорити з другом на будь-яку тему. Це очікування часто призводить до розчарувань, адже ніхто не може розбиратися геть у всьому. Натомість друзі пропонують нам упереджені поради, виходячи з власного досвіду.

У деяких випадках цілком нормально сказати, як ви вчинили б у тій чи іншій ситуації. Але якщо ваш друг схильний до румінації або не може упоратися з конкретною проблемою, вам варто порадити йому звернутися до фахівця. Це найкраще, що ви можете зробити.

Ось приклади ситуацій, у яких варто порадити другу звернутися до психотерапевта:

- Схоже, що ваш друг зациквився на якійсь проблемі та постійно говорить лише про неї.
- Друг обговорює з вами пережитий травматичний досвід.
- Друг пережив горі і продовжує страждати через це вже тривалий час.
- Друг становить загрозу для себе або інших.
- Ви помічаєте симптоми депресії, тривожного розладу, інших проблем з психічним здоров'ям друга.
- Друг говорить про проблеми у стосунках, і ви відчуваєте, що не в змозі йому допомогти.

Що робити, коли людям потрібна допомога психотерапевта, а вони натомість звертаються до вас:

- Пам'ятайте, що ви друг, а не психотерапевт у цих стосунках.
- Запропонуйте їм ресурси, з яких можна почати боротьбу з проблемою: книгу, контакт психотерапевта, інформацію про групи підтримки.
- Надавши цю інформацію, установіть межі прийнятнього: як часто та як довго ви готові слухати їх, коли їм потрібно виговоритися.
- Підкресліть, що ви надали потрібну їм інформацію і переконані, що саме вона допоможе.
- Наполягайте на тому, щоб ці люди звернулися до фахівця, наголошуючи, що ви не маєте потрібної підготовки, щоб допомогти їм належним чином.
- Запитуйте, чи скористалися вони ресурсами, які ви їм надали.

І йдеться не лише про психотерапію: хто б не був потрібен вашому другу, хоч автомеханік, хоч медсестра, довірте спеціалізовані проблеми

спеціалістам.

Емоційно невідокремлені стосунки — не ознака справжньої дружби

У школі мені порадили почитати книжку «Цінність у долині»¹⁸ Іянли Ванзант. У розділі під назвою «Долина: проблеми інших» Ванзант зазначає: «У цьому житті ми нікому нічого не винні. Ми можемо мати відповідальність за когось або зобов'язання перед кимось. Проте ми ніколи не мусимо перебирати на себе тягар життя іншої людини».

Коли я прочитала ці слова у школі, це трохи мені допомогло, а от уже під час навчання в коледжі, коли я почала дистанціюватися від проблем інших людей, то відчула, що зняла важкий тягар із серця.

Протягом багатьох років я й сама вважала, що роль «доброго друга» передбачає моє сприйняття проблем інших людей наче власних. Важливо усвідомити: проблеми ваших друзів — це не ваші проблеми. Надмірне втручання у проблеми інших — не ознака того, що ви любите цих людей. Навпаки, це свідчить про те, що вам бракує здорових особистих кордонів.

Ви можете підтримувати друзів, не втручаючись у їхні почуття, рішення та життєві наслідки. Вислухати друзів — от вияв любові. Дозволяючи іншим самотійно розібратися з проблемами, ви надаєте їм можливість відчути власні сили. Якщо ви помітили, що постійно думаєте про проблеми інших, зупиніться і нагадайте собі, що це не ваші проблеми. Проаналізуйте власні почуття і поміркуйте, чому ви так зациклюєтеся на чужих справах. Емоційна невідокремленість відвертає увагу від справжньої допомоги іншим та підтримки. Хвилювання за іншу людину та постійні думки про її проблеми нікому не допоможуть.

Як упоратися з постійним порушенням особистих кордонів

Як я вже казала, люди діятимуть так, як ви їм дозволяєте — і вони чинитимуть так знову і знову, аж доки ви їх не зупините. Ви й справді не можете контролювати те, як люди поведуться з вами, але саме ви відповідаєте за власну реакцію і за те, що готові терпіти.

Задля підтримки здорового психологічного стану ви маєте:

- усунути токсичних людей з вашого життя;
- звести до мінімуму спілкування з психологічно нездоровими людьми;
- віддавати перевагу часу на самоті перед взаємодією з психологічно нездоровими людьми;
- ухвалювати непрості рішення щодо того, чому саме ви присвячуватимете свій час;
- пробувати нові стратегії, оскільки ті ж вчинки призводять до того ж результату;
- на початку нових дружніх стосунків формувати чіткі очікування;
- формувати стосунки з новими психологічно здоровими людьми;
- повторювати межі прийнятного (або, якщо ви повторили їх вже декілька разів, відмовитися від подальшого спілкування з людьми, які не можуть або не хочуть ці межі поважати).

Іноді ми мусимо розірвати нездорові стосунки, бо інша людина відмовляється дотримуватися наших меж прийнятного. Відмова від стосунків — це завжди важко, навіть якщо вони нездорові або більше не відповідають нашому сприйняттю себе. Ми часто загрузаємо у старій дружбі, бо надмірно покладаємося на те, що її можна повернути до формату, у якому вона колись перебувала. Але якщо ви змінилися, ці стосунки можуть бути недоречними для людини, якою ви стали.

Нелегко й визначити найкращий час для того, щоб розірвати стосунки. Насправді «найкращого» часу не існує. Звісно, бувають моменти в житті, коли такий крок є неприпустимим, наприклад, відразу після якоїсь події, що кардинально змінила життя вашого друга. Але «найліпший» час може так і не настати.

Ось що ви, можливо, маєте зробити, перш ніж розірвете нездорові стосунки:

- Відмовитися від спроб придумати, як виправити те, що не підлягає виправленню.
- Втомитися від постійних розмов з друзями про ті самі проблеми.

- Втомитися від того, що цінності вашого друга не збігаються з вашими.
- Попросити про те, чого хочете, побачити, що поведінка друга змінилася лише тимчасово, і зрозуміти, що довгострокові зміни неможливі.
- Зрозуміти, як саме існувати надалі без цієї людини у вашому житті.
- Усвідомити, що погане у ваших стосунках переважає хороше.
- Бути чесним із собою про те, як ці стосунки впливають на ваш рівень щастя.

Ось як може відбутися розрив стосунків:

1. Стосунки перериваються внаслідок гостингу — людина наче зникає, не надаючи пояснень, не відповідаючи на дзвінки, ігноруючи усі спроби спілкування. Декому легше розірвати стосунки у такий пасивний спосіб, якщо інша людина, імовірно, дозволить їм просто піти геть, тихо, без конфлікту.
2. Стосунки не відновлюються після серйозного конфлікту, але дружба ще ледь-ледь жевріє. Насправді вона вже в минулому, але іноді спілкування ще відбувається.
3. Стосунки поволі згасають. Більшість людей віддають перевагу саме цьому методу, позаяк нічого не потрібно казати або робити. Обидві сторони доходять мовчазної згоди в тому, що не варто більше виділяти час та простір на це спілкування.
4. Стосунки завершуються відвертою розмовою, під час якої обидві сторони можуть висловити невдоволення і прямо сказати, що ці стосунки — у минулому.

Ви знаєте своїх друзів. Ви знаєте, хто з них волів би, щоб остаточна розмова про розрив стосунків усе ж таки відбулася, а хто ні. Оберіть метод, який якнайкраще підходить вам і вашим друзям.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Опишіть, як ви уявляєте здорову дружбу.

- Визначте, з ким із друзів у вас здорові стосунки.
- Створіть список людей, з якими у вас нездорові дружні стосунки, і визначте, що саме робить ці стосунки нездоровими.
- Конкретизуйте, що саме потрібно сказати або зробити, щоб поліпшити ці дружні стосунки.

[17](#) «The Friendship Crisis: Finding, Making, and Keeping Friends When You're Not a Kid Anymore», українською мовою книгу не перекладали.

[18](#) «The Value in the Valley», українською мовою книгу не перекладали.

Розділ 13. Робота

Люди ставитимуться до вас відповідно до ваших особистих кордонів

Джанін любила свою роботу, проте терпіти не могла робоче середовище. Семмі, одна з її співробітниць, щодня підходила до Джанін попліткувати про всіх в офісі. Попри те, що Джанін це не подобалося, іноді вона теж пліткувала, бо не хотіла здаватися неввічливою.

Потім Семмі почала запрошувати Джанін випити після роботи, але дівчина не хотіла йти з нею. Щоразу вона казала щось на кшталт: «Я сьогодні не можу, у мене інші плани на вечір».

Але оскільки Джанін не казала «ні» прямо, Семмі запрошувала її знову. І позаяк Джанін пліткувала про колег, Семмі приносила їй нові плітки.

Джанін боялася чергової зустрічі із Семмі, але думала, що сказати щось про це було б негарно. Семмі відвертала її увагу від робочих завдань, і Джанін навіть мусила іноді брати роботу додому. Окрім проблем із Семмі, Джанін була незадоволена тим, що часто допомагає колегам з їхньою роботою і отримує додаткові завдання від керівництва. Вона вважала робоче середовище токсичним, бо відчувала перевантаження, та ще й роздратування через офісні плітки.

Пропрацювавши на фірмі дванадцять років, Джанін вважала пошук нової роботи єдиним способом усунути цю проблему. Але перш ніж відмовлятися від роботи чи стосунків, завжди важливо обміркувати такі запитання:

«Я намагався / намагалася встановити особисті кордони?»

«Який мій внесок у цю ситуацію?»

«Що я можу зробити, щоб ця ситуація стала здоровішою?»

Замість того, щоб скористатися можливістю контролювати особисті кордони на роботі, Джанін думала, що нова робота усуне її проблеми. Утім, дівчина неминуче страждала б від нездорових особистих кордонів і на будь-якому новому місці роботи. Їй дійсно варто було почати все наново — але не з роботою, а з собою.

Як встановити межі прийнятного на роботі

На роботі — як і в інших сферах нашого життя — не варто намагатися задовольнити свої потреби, чекаючи, що ситуація якось сама собою чарівним чином налагодиться. Не допоможе й зміна однієї нездорової ситуації на іншу, не менш нездорову. Ви не можете ігнорувати власну нездатність встановити особисті кордони. От і Джанін потрібно було сформулювати особисті кордони, де б вона не працювала. Я переконана, що у Джанін виникли б дуже схожі, а може, й гірші проблеми з особистими кордонами на будь-якій посаді.

Джанін потерпала від потреби в тому, щоб усім подобатися. Не лише якимось конкретним людям — взагалі всім. Вона докладала усіх зусиль, щоб її приймали та добре до неї ставилися. Якщо для цього потрібно було поводитися не надто відповідно тому, ким вона була насправді, Джанін мирилася з цим дискомфортом. Прагнучи догоджати іншим, вона боялася встановлювати межі прийнятного.

Дівчина хвилювалася, що її вважатимуть агресивною, якщо вона казатиме: «Не підходь до мого столу» або «Я тобі ні з чим не допоможу». Дійсно, такі висловлення є агресивним способом встановити особисті кордони. Натомість вона могла б застосувати асертивність, а не агресію, наприклад:

«Потеревеньмо за обідом. У мене тут декілька робочих завдань, які терміново потрібно виконати».

«На мене зараз стільки всього по роботі навалилося, тому я не зможу допомогти тобі з твоїм проєктом».

Розмовляючи з Джанін, ми обговорили усі аспекти її роботи, які викликали в неї розчарування та обурення. Зрештою, ми склали такий список.

Межі прийнятного для Джанін:

1. Відмовляти колегам, коли ті просять допомогти.
2. Не пліткувати про колег.
3. Коли хтось почитає переповідати плітки, чітко висловити незацікавленість у цій темі.
4. Відмовлятися від позаробочих зустрічей (коли насправді немає бажання йти кудись із колегами після роботи).

5. Перш ніж погоджуватися на нові завдання від керівництва, запропонувати іншим попрацювати над ними, якщо це можливо, та / або перерозподілити завдання серед колег.

Джанін усвідомила, що насправді її робоче середовище аж ніяк не токсичне. Вона просто не встановила відповідні межі прийнятнього.

Проблеми з особистими кордонами у повсякденному робочому процесі

Американський серіал «Офіс» — одна з моїх найулюбленіших телепередач. Я почала дивитися цей ситком ще в школі і саме тоді дізналася про концепцію особистих кордонів.

Один з героїв серіалу, Майкл Скотт, керує невеличкою паперовою компанією. Він постійно страждає через нездорові особисті кордони та зацикленість на самому собі. Власне, його особисті кордони такі нездорові, що співробітники завжди намагаються його стримати та нагадати про прийнятну поведінку на роботі. Майкл не усвідомлює ані потреб інших людей, ані впливу власних вчинків на підлеглих.

В одній з моїх найулюбленіших серій, «День різноманітності», відділ кадрів влаштовує тренінг, щоб навчити Майкла правил поведінки на роботі. У типовій для цього персонажа манері він перебирає на себе роль ведучого, виконує непристойний уривок зі стенд-ап виступу Кріса Рока на тему расизму, а потім примушує колег грати в асоціації, використовуючи расистську лайку, імена темношкірих історичних діячів та назви африканських вірувань. Гумор цієї серії в тому, що Майкл не усвідомлює обурливість такої поведінки. Він і гадки не має, що порушує межу прийнятнього. Це досить типова ситуація, чи не так? Людина, яка порушує межу прийнятнього, не розуміє, як її поведінка впливає на інших.

Який вигляд можуть мати проблеми з особистими кордонами на роботі:

- Ви виконуєте роботу за колег.
- Вас розпитують про особисте.
- У вас більше робочих завдань, ніж ви здатні виконати.

- Ви не перерозподіляєте завдання.
- З вами фліртують.
- Вам не платять за виконану роботу.
- Ви не користуєтеся днями відпустки.
- Ви погоджуєтеся виконати робоче завдання, з яким не можете адекватно упоратися.
- Ви взаємодієте з людьми, які викликають у вас стрес.
- Ви працюєте під час перерви.
- Ви виконуєте роботу, обсяг якої розрахований на декількох людей.
- Ви не відпочиваєте, коли вам це потрібно.

Безумовно, деякі люди можуть усвідомлювати, що порушують чийсь межі прийнятного, але — найімовірніше — вони й гадки не мають. Особисті кордони — це не щось само собою зрозуміле, цього потрібно вчитися. На роботі межі прийнятного формуються відділом кадрів, корпоративною атмосферою, керівництвом. Утім, якщо люди бояться втратити роботу, їм важко захистити особисті кордони.

Особисті кордони — це не щось само собою зрозуміле, цього потрібно вчитися.

У 2017 РОЦІ ДЕКІЛЬКА ЖІНОК почали звинувачувати медіамагната Гарві Вайнштайна у сексуальних злочинах. За їхніми словами, він зґвалтував щонайменше вісім жінок, і багато років вони мовчали, бо боялися, що він зруйнує їхню кар'єру в Голлівуді. Завдяки владі над іншими та впливовості Вайнштайн продовжував поводитися неприйнятно на роботі (він спростовував усі звинувачення).

У статті «Гарві Вайнштайн десятки років відкуповувався від звинувачень у сексуальних домаганнях», опублікованій у газеті «Нью-Йорк Таймс», ідеться про те, що чоловік створив токсичне робоче середовище, у якому протягом понад тридцяти років сексуально домагався жінок, гвалтував їх і залякував. Його поведінку терпіли, оскільки так було заведено у культурі Голлівуду. Самого Гарві називали «старим динозавром».

Навіть якщо ваші особисті кордони порушуються, позаяк «так заведено», це не означає, що вони непотрібні або неважливі. Можливо, вам варто розповісти про порушення іншим співробітникам компанії, отримати підтримку поза межами вашої організації чи звернутися по допомогу до юриста. Немає геть нічого нормального в тому, щоб боятися звільнення через незгоду з токсичною робочою поведінкою.

Як упоратися з токсичним робочим середовищем

У токсичному робочому середовищі ваше емоційне та психічне здоров'я опиняється під загрозою. Ця токсичність на роботі отруюватиме й ваше життя в сім'ї та особисті стосунки.

Токсичне середовище може містити:

- понаднормову роботу;
- плітки, які поширюють декілька колег;
- відсутність оплати за додаткову працю;
- кумівство серед колег;
- накази виконати більший обсяг роботи в обмежений проміжок часу;
- конфліктне спілкування між колегами або з керівництвом;
- нарцисичний розлад особистості у керівництва;
- приниження;
- сексуальні домагання;
- дискримінація через расу, інвалідність, сексуальну орієнтацію.

У токсичному робочому середовищі неможливі здорові особисті кордони, утім, перш ніж вирішити, що виправити цю ситуацію неможливо, зазвичай варто все ж таки спробувати встановити певні межі прийнятеного. І послідовно впроваджувати їх, стежачи, чи приведе це до довгострокових наслідків.

Крім того, важливо пам'ятати, що ви не мусите долучатися до токсичної поведінки. Якщо ви опинилися у токсичному робочому середовищі, спробуйте такі методи:

1. Подумайте, які межі прийнятеного допомогли б поліпшити ситуацію.

2. Визначте психологічно здорових людей у токсичному середовищі.
3. Обов'язково, обов'язково, обов'язково документуйте усі проблемні випадки, указуючи дату та час.
4. Якщо ваше керівництво не становить частину проблеми, поговоріть з ним.
5. Говоріть про свої потреби на робочих нарадах, з різними керівниками та колегами.
6. Поговоріть зі співробітниками відділу кадрів про робочу атмосферу.
7. Отримайте підтримку поза межами робочого простору, щоб упоратися зі стресом, наприклад, зверніться до психотерапевта.

Вигоряння та його вплив на баланс роботи й особистого життя

Вигоряння — це результат нездорових особистих кордонів. Багато клієнтів, з якими я працюю у психотерапії, скаржаться на проблеми з балансом роботи та особистого життя. Уже чотирнадцять років я повсякчас бачу, як люди виконують самотужки обсяг роботи, розрахованої на двох співробітників, не йдуть додому вчасно, працюють понаднормово (вечорами та у вихідні), не користуються днями відпустки та самі пропонують допомогу колегам з проєктами, на які в них, вочевидь, немає часу. І вони роблять усе це, щоб бути «хорошими співробітниками».

Я їх завжди попереджаю: «Що більше ви на себе берете, то більші очікування щодо обсягу роботи, з яким ви маєте впоратися».

Досить часто мені кажуть: «Я знаю, у вас вигоряння, адже ви змушені постійно слухати, як люди розводяться про свої проблеми». І коли я відповідаю таким людям, особливо колегам: «У мене немає вигоряння від виконання роботи психотерапевта», — вони дуже дивуються. Утім, що ж неймовірного в тому, що у людини, яка спеціалізується на темі особистих кордонів, межі прийнятного досить адекватні?

Ось що я роблю, щоб запобігти ризику вигоряння:

- Обмежую кількість клієнтів п'ятнадцятьма-двадцятьма на тиждень.
- Три дні на тиждень працюю з клієнтами, ще два дні пишу книгу або займаюся іншими проєктами.
- Консультую клієнтів лише за моєю спеціалізацією (проблеми у стосунках).
- Перш ніж погоджуватися на роботу з новим клієнтом, розмовляю з ним, щоб зрозуміти, чи підходимо ми одне одному емоційно.
- Повідомляю клієнтам межі прийняттого щодо того, як саме можна зв'язуватися зі мною поза сеансами психотерапії.
- У дні, коли працюю з клієнтами, я стежу за своїм рівнем втоми, зокрема уникаю позаробочих розмов, які можуть висотувати з мене сили.
- Перед початком першого сеансу декілька хвилин насолоджуюся тишею, думаючи про майбутній робочий день та налаштовуючись.
- Усвідомлюю, що не маю перебирати на себе роль психотерапевта у позаробочий час, і нікого не консультую поза межами сеансів.
- Сама ходжу до психотерапевта, щоб опрацьовувати проблеми, які виникають у моєму житті.
- Декілька разів на рік їжджу кудись у відпустку.

Ось ще декілька способів уникнути вигорання:

- У жодному разі не нехтуйте днями відпустки. Відпустка — це можливість відпочити та перезавантажитися. Скористайтесь можливістю, якщо ваш роботодавець пропонує вам оплачувану відпустку. Якщо ж цього не передбачено, відкладіть гроші (якщо це можливо) і візьміть відпустку власним коштом, щоб відпочити. Час, проведений якнайдалі від робочого місця, вкрай ефективно дає змогу відновити сили.
- Виділіть час на себе поза роботою. Знайдіть хобі, яке жодним чином не пов'язане з вашою роботою, і регулярно займайтеся ним на дозвіллі.
- Не їжте за робочим столом. Якщо ви змушені обідати на робочому місці, не працюйте під час обідньої перерви. Помедитуйте,

подивіться серію ситкому «Офіс», підіть прогулятися або пообідайте з колегою, теревенячи про щось, не пов'язане з роботою.

- Приділяйте увагу особистому перед роботою або після неї. Перед початком робочого дня витратьте декілька хвилин, щоб розслабитися: помедитуйте, почитайте щось, що вас надихає, подивіться відео, яке може підвищити вам мотивацію. Такі декількахвилинні періоди відпочинку перед роботою, протягом дня та після роботи допоможуть вам зосередитися, знизити артеріальний тиск і відчувати гармонію.

Як встановити особисті кордони на роботі

1. Визначте, у яких саме аспектах вашої діяльності потрібно сформулювати межі прийнятності. Це можна зробити, проаналізувавши власні почуття. «Що змушує вас затримуватися на роботі?» «Від чого саме ви відчуваєте перевантаження чи вигоряння?» Коли я вчилася в коледжі, то однією з моїх перших робіт стала посада секретарки в центрі проходження випробувального терміну для умовно засуджених неповнолітніх. У всіх соціальних працівників, як відомо, високий ризик вигоряння, і цей мій центр не був винятком. Надзвичайно велика кількість особових справ неповнолітніх, щоденні проблеми та високі вимоги — у такому місці не обійтися без меж прийнятності. Знаючи, що робота може бути непередбачуваною, я заздалегідь виконувала все, що лишень могла, наприклад, складала плани консультацій щодо виправлення та судові звіти. Усе це вберегло мене від розчарувань у ситуаціях, коли в день подання цих документів щось траплялося. Я навчилася самоорганізації, бо втомилася дратуватись через власну неорганізованість. Я працювала в цьому центрі для неповнолітніх на повному навантаженні, утім, оскільки мені потрібно було паралельно вчитися вечорами — у коледжі або на практиці, трішки допомогло те, що я відразу встановила чіткі обмеження робочого часу, щоб усюди встигнути.
2. Якщо це можливо, працюйте лише на роботі / лише в робочий час.
3. Дозвольте собі встановити межі прийнятності на роботі. Те, що ви там працюєте, ще не означає, що ви не можете сформулювати особисті кордони. Якщо ви мовчатимете про свої потреби, це лише викликатиме у вас обурення колегами та керівництвом.

4. Не дозволяйте проблемам зростати, перш ніж вирішите встановити межі прийнятного. Щойно якась проблема виникла, негайно почніть боротьбу з нею.
5. Навчіть інших поважати ваші особисті кордони, послідовно дотримуючись власних меж прийнятного. Якщо ви вирішили сказати про свої очікування, висловлюйтесь чітко й без манівців.

Як можуть звучати формулювання особистих кордонів на роботі:

- «Я не зможу взяти додаткові проєкти».
- «Я не можу працювати після п'ятої вечора».
- «Я не перевіряю пошту під час відпустки».
- «Мені потрібна допомога з моїм робочим навантаженням».
- «На роботі я не розмовляю про особисте, мені це неприємно».
- «Якщо хочеш потеревенити, пообідаймо сьогодні разом, так я зможу зосередитися на нашій розмові».
- «Дякую, що запросили мене відпочити разом у ці вихідні, але я не зможу прийти».
- «Я не хочу випити з тобою після роботи, але, може, натомість сходимо разом на йогу?»

«Я не можу допомагати вам з цим завданням у позаробочий час.
Я хочу приділити цей час сім'ї».

Саме щодо особистих кордонів на роботі цілком нормально наводити причини відмови, наприклад: «Я не зможу допомогти з цим завданням, тому що зараз я ще допомагаю ____ з його проєктом».

Якими можуть бути особисті кордони на роботі:

- Ви намагаєтесь не обідати за робочим столом, але якщо таке трапляється, ви не працюєте під час обіду.
- Ви прямо просите закінчити розмову, яка відвертає вашу увагу від роботи.
- Ви приходите на роботу вчасно.
- Ви йдете з роботи вчасно.

- Ви обмежуєте до мінімуму усе, що відвертає вашу увагу від роботи, наприклад, листування в месенджерах і телефонні розмови з рідними та друзями, адже це спілкування не дозволяє вам упоратися з роботою вчасно.
- Ви лягаєте подрімати під час обідньої перерви: дослідження демонструють, що денна дрімота поліпшує силу волі та здатність зосереджуватися.
- Ви зачиняєте двері до свого робочого кабінету, щоб ваш спокій не порушували.
- Ви знаходите способи не брати роботу додому, якщо це можливо.

Як встановити особисті кордони поза робочим простором:

- Використовуйте всі належні дні відпустки. За даними Туристичної асоціації США, у 2018 році американські працівники відмовились від використання семисот шістдесятьох вісьмох мільйонів днів оплачуваної відпустки — цей показник зріс на 9 % порівняно з 2017 роком.
- Не перевіряйте електронну пошту у вихідні.
- У вихідні не заходьте на роботу надолужити те, чого не встигли.
- Не виконуйте роботу під час відпустки, якщо не йдеться про якусь виняткову ситуацію. Заплануйте заздалегідь, хто саме зможе вас підмінити, і перерозподіліть усі свої обов'язки серед колег на той час, доки вас не буде на роботі.
- Обирайте хобі та розваги, які жодною мірою не пов'язані з вашою роботою.
- Якщо ваша робота пов'язана зі стресом, обмежте розмови про неї з іншими людьми — окрім вашого психотерапевта. Румінації про те, що ви ненавидите у своїй роботі, не допоможуть вам почуватися краще.
- Не надавайте професійні послуги друзям та рідним. Наприклад, якщо ви бухгалтер, порадьте друзям і родичам іншого спеціаліста у цій галузі.
- Під час відпустки користуйтеся лише приватною, а не корпоративною поштою. Налаштуйте автовідповідач.

Переспрямовуйте дзвінки та листи, щоб їх отримував інший співробітник: завдяки цьому після повернення з відпустки у вас накопичиться менше робочих завдань.

- Перерозподіляйте робочі завдання, які може виконати хтось інший. Топменеджер ніколи не відповідає на дзвінки клієнтів, а хірург не прибирає операційну кімнату.
- Розподіляйте пріоритет робочих завдань згідно з нагальністю і терміном виконання. Не всі робочі завдання однаково важливі.
- Обмежте до мінімуму усе, що відвертає вашу увагу від роботи, наприклад, плітки з колегами, якщо це заважає вам зосередитися.
- Просіть про допомогу, якщо вона вам потрібна.
- Поговоріть з керівництвом про те, що у вас забагато робочих завдань.

Особисті кордони для підприємців:

- Встановлюйте гідну ціну за свої послуги.
- Обмежуйте надання знижок.
- Не працюйте весь час. Влаштовуйте собі перерви. Відпочивайте. Я теж працюю на себе і знаю, що завжди є якісь робочі завдання, але знаєте що? Ви самі собі керівництво, тож саме ви визначаєте, що маєте зробити.
- Не використовуйте у мовленні вирази, які підкреслюють необхідність постійно працювати: «невтомно працювати», «ревно працювати», «з одкладу не буде ладу» тощо.

Як поговорити про особисті кордони з керівництвом

Люди формують уявлення про вашу здатність виконувати робочі завдання залежно від того, що вони вважають належним для вашої посади, від потреб організації, у якій ви працюєте, та іноді від того, на що себе вбачає здатним ваше керівництво. Наприклад, якщо ваш керівник працює вечорами та під час відпустки, він очікуватиме того ж від підлеглих. Відмова працювати в неробочий час може сприйматися негативно.

Якщо у вас склалася саме така ситуація з браком особистих кордонів у керівництва, ваше завдання полягає в тому, щоб переконати його

у необхідності адекватніших очікувань. Звісно, не можна казати: «Ви поводитесь неадекватно, бо маєте нездорові особисті кордони».

Натомість ви могли б сказати: «Для мене важливо відпочити в неробочий час, щоб якнайкраще виконувати робочі завдання протягом дня. Мені б хотілося обмежити роботу таким графіком, якщо це можливо: ____».

Обговорюючи свої потреби з керівництвом, використовуйте у мовленні форми від першої особи («я», «мій» тощо). Нехай ця розмова буде про вас, а не про них.

Не кажіть: «Ви завжди доручаєте мені робочі завдання, знаючи про моє перевантаження». Якщо ви таке скажете, ваш керівник може відчувати, що ви його звинувачуєте — і це зменшить імовірність того, що він виконає ваше прохання.

Натомість скажіть: «Я дуже добре працюю в умовах визначеного терміну виконання завдання. Отримавши від вас нове завдання, я докладу зусиль до його виконання, утім, якщо це щось термінове, повідомте мене про це, будь ласка».

Якщо ваше керівництво відмовляється дотримуватися здорових особистих кордонів, залучіть до ситуації інших людей. Зверніться до відділу кадрів, якщо цю проблему не вдається владнати.

Як відмовитися від запрошень провести вільний час із колегами

Більшість із нас проводять на роботі від тридцяти п'яти до сорока годин на тиждень. Можливо, ви сформували здорові зв'язки з колегами, а може, поступово навіть знайшли у своїй організації друзів. Але що робити, якщо ви не хочете кудись іти з колегами чи керівництвом після роботи або обідати разом?

Якими можуть бути особисті кордони:

- Не проводьте час з окремими колегами після роботи.
- Не пропонуйте допомогу керівництву з його особистими проблемами.
- Дозволивши колезі фоловити вас у соціальних мережах, обмежте контент, який він чи вона може бачити.
- Відпишіться від колеги, чий контент у соціальних мережах вам не подобається.
- Не надавайте колегам свої контакти у соціальних мережах.

Як можуть звучати формулювання відмови від запрошення:

- «Дякую, що запросили мене на вашу вечірку, проте я не зможу прийти».
- «Дякую, що запрошуєте мене пообідати разом, але мені хотілося б дещо зробити на самоті протягом обідньої перерви».
- «Після роботи я хочу піти додому і відпочити».
- «Може, обміняємося не контактами у соціальних мережах, а номерами телефону?»
- «Я людина родинна, люблю вдома сидіти, тому не піду».

Як здолати страх недоліків

Ідеальних працівників не існує. У вас можуть бути етичні особисті кордони, і водночас ви можете бути хорошим співробітником, колегою чи підприємцем. На кожній роботі є людина, яка встановила принаймні одну межу прийнятного, і всі цим задоволені. У такому разі ви можете наслідувати її поведінку.

Якщо так сталося, що у вашого керівництва проблеми з особистими кордонами, ви не мусите перебирати їхні проблеми на себе. Чітко формулюйте межі прийнятного, і, якщо вони порушуються, говоріть про це, не зволікаючи.

Справді, встановлення меж прийнятного може когось засмутити. Але поміркуйте ось про що: саме на роботі люди проводять більшу частину свого часу. Ваш час — цінний. Тому для того, щоб ви добре почувалися, вкрай важливо створити комфортні умови у просторі, де ви проводите найбільше часу.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Яку межу прийнятної ви можете встановити у будь-якому робочому середовищі?
- Як виглядає ваш робочий розклад?
- У яких ситуаціях ви згодні працювати в позаробочий час?
- Враховуючи те, що вам відомо про ваше керівництво, який підхід краще застосувати, щоб встановити з ним особисті кордони?
- Чи потрібно вам встановити особисті кордони з колегами?
- На вашу думку, які переваги ви отримаєте від формування особистих кордонів на роботі?

Розділ 14. Соцмережі та технології

Самодисципліна — це створення меж прийнятних для самих себе

Дівчина Тіффані, Лейсі, не випускала смартфона з рук. Вона ходила з ним з кімнати в кімнату, навіть годину у ванні з ним сиділа. І коли Тіффані запитувала, що Лейсі там робить, та гукала крізь двері: «Та я ванну приймаю!»

Тіффані була впевнена, що коли Лейсі користується смартфоном, це заважає їм спілкуватися. Обидві дівчини навчалися в університеті цілісніми днями, ще й не мешкали разом, тому проводили одна з одною не надто багато часу. І цей час ще більше скорочувався, бо Лейсі значну його частину сиділа, втупившись в екран смартфона. Навіть під час спілкування з друзями Лейсі постійно поглядала на телефон.

На сеансах психотерапії Тіффані розповідала мені про те, що стосунки з Лейсі викликають у неї стрес. Вона кохала свою дівчину, але терпіти не могла її постійну неухважність. Утім, дівчата ніколи не обговорювали використання смартфона під час побачень. Тіффані просто виходила з того, що Лейсі сама «усе розуміє». Проте, як я вже писала, цілком імовірно, що Лейсі нічого не «розуміла».

Ми з Тіффані обговорили, як саме усунути цю проблему в її стосунках. Здавалося, найліпше було почати з прохань на кшталт: «Коли ми дивимося фільми, я б хотіла, щоб ти відклала телефон» або «Прибери смартфон, будь ласка, я хочу взяти тебе за руку». Щойно Тіффані попросила про це, на її подив, Лейсі відразу ж погодилася.

Імовірно, Лейсі й гадки не мала, що її використання смартфона шкодить стосункам з коханою дівчиною. Вона просто відволікалася тоді, коли їй здавалося, що робити більше нічого.

Люди часто скаржаться, що новітні технології руйнують їхні стосунки. У цьому розділі я вживатиму слово «технології», маючи на увазі інтернет, соцмережі, телебачення та відеоігри.

Звісно, технології — це аж ніяк не щось погане саме собою. Але іноді люди користуються ними або надмірно, або у якийсь шкідливий спосіб, прагнучи втекти від реальності чи дати собі спокій. Коли нам ніяково, ми звикли відвертати увагу за допомогою гаджетів.

Мені й самій довелося вчитися, як керувати часом, який витрачаю на технології. У червні 2019 року про мене вийшла стаття у «Нью-Йорк Таймс» під назвою «Психотерапевти в інстаграмі як нові поети».

З цього часу моя популярність в інстаграмі стрімко зростає.

Усе почалося у 2017, коли я вирішила викладати в інстаграм свої тематичні пости про психологічне та емоційне здоров'я, висвітлюючи переваги психотерапії та описуючи типові проблеми зі стосунками. У січні 2019 року в мене було дві тисячі фоловерів — а вже в липні їх кількість зросла до ста тисяч. Найдивнішим у моїй популярності в соцмережах видається те, що я майже не користувалася цими технологіями до 2017 року — ані в професійному, ані в особистому житті. З 2009 до 2010 року в мене був профіль у фейсбуці, а потім особистий профіль в інстаграмі, але я дуже рідко писала пости та стежила лише за невеликою кількістю акаунтів. Доки я не створила професійний акаунт в інстаграмі, @nedratawwab, я не користувалася соцмережами щоденно.

Протягом багатьох років я користувалася «радістю втрачених можливостей»[19](#) у соцмережах. Незнання про те, що там відбувається, мало чимало переваг. Насамперед мені подобалося, що мені переповідають власну інтерпретацію подання у соцмережах останніх подій у світі. Крім того, мені не потрібно було ніяковіти через те, що я на когось з друзів, колег чи родичів підписана, а на когось — ні. Навіть зараз, коли постійно щось роблю у соцмережах, я обмежую свій досвід там лише тим, що мені потрібно. Наприклад, якщо я хочу трохи заощадити, то не стежу за інфлуенсерами у сфері моди, які могли б підштовхнути мене до покупок. Якщо цікавлюся веганським харчуванням, то підписуюся лише на декілька акаунтів веганів.

Шлях від вкрай нерегулярного користування соцмережами до інфлуенсерства був досить непростим. Багато в чому мені подобається моя роль інфлуенсерки, але іноді трапляються ситуації, коли відчуваю її недоліки, зокрема керування часом, яке я витрачаю на соцмережі. Також мені доводиться розбиратися з негативними коментарями та формувати очікування моїх підписників.

Про що варто пам'ятати, публікуючи пости в соціальних мережах:

- Завжди знайдеться хтось, чийм вимогам ви не відповідаєте.
- Люди поведуться набагато жорстокіше, коли думають, що ви їм не відповісте.
- Деяким людям просто подобається сваритися.
- Відповідаючи, ви погоджуєтеся на участь у суперечці.
- Те, що люди кажуть про вас, свідчить про них, а не про вас.
- Ви не можете подобатись усім, адже в кожній людині є якісь свої потреби.
- Пояснення думки знову і знову геть не означає, що зрештою вас зрозуміють.
- Іноді потрібно вийти зі спілкування, скориставшись технічною можливістю заблокувати користувача.
- Піклування про ваш емоційний стан — це ваша відповідальність.
- Іноді люди вважають, що мають право на ваш час, утім, ваш час належить лише вам, і ви вирішуєте, як його витратити.

Оскільки ми живемо у диджиталізованому світі, технології значною мірою впливають на нашу повсякденність. Попри те, що технології оточують нас зусібіч, ми можемо забезпечити собі здоровий цифровий досвід.

Ознаки того, що вам треба сформувати особисті кордони у використанні цифрових технологій:

- Ви постійно перевіряєте смартфон, коли вам насправді треба зосередитися на чомусь іншому.
- Ви витрачаєте на смартфон надто багато часу. У середньому люди витрачають на телефон близько трьох годин на день.
- У ситуаціях спілкування ви дивитесь в телефон, а не приділяєте увагу співрозмовникам.
- Ви постійно користуєтесь смартфоном, щоб відвернути увагу від роботи, батьківських обов'язків, повсякденних справ або спілкування з іншими людьми.
- Люди скаржаться на ваше використання цифрових технологій.
- Ви користуєтесь телефоном за кермом автівки.

- Використання технологій шкодить вашій здатності діяти в певних сферах вашого життя: у навчанні, на роботі, вдома.
- Використання технологій шкодить вашому психологічному здоров'ю і псує емоційний стан.

Як упоратися з інформаційним перевантаженням в епоху цифрових технологій

У психотерапії я часто чую скарги клієнтів на недоліки соціальних мереж: люди відчують, що виключені з якоїсь важливої діяльності, порівнюють себе з іншими та потерпають від очікувань, нібито вони мають щось удавати. Я теж хвилювалася, що загрузну в соцмережах. І боялася, що через мої пости у когось може погіршитися самооцінка або хтось заздритиме мені. Але я усвідомила, що ми не можемо контролювати сприйняття наших дописів іншими людьми.

Звісно, як психотерапевтка я публікую дописи з певним наміром і намагаюся обмірковувати, як мої пости сприйматимуться читачами. Проте часто знаходяться якісь люди, які якимсь чином сприймають мої публікації не так, як я очікувала. Згодом я зрозуміла, що їхнє сприйняття не надто залежить від мене і спричинене насамперед обставинами їхнього життя.

Певною мірою саме ми контролюємо наше споживання диджитал-контенту. Якщо нам не подобається те, що ми бачимо, у нас завжди є вибір: продовжувати переглядати це або ж приділити увагу чомусь іншому. Тієї миті, коли ми не відписуємося від контенту, що нас дратує, то погоджуємося, щоб нас дратували й надалі.

Як упоратися з поганими новинами, якщо вони усюди: і в телевізорі, і в інтернеті

Ви вирішуєте, за ким стежити у соцмережах, що саме дивитися і якими сайтами користуватися. Ви самі обираєте власний користувацький досвід. У часи, коли у світі відбувається щось надзвичайно важливе, ви можете обмежити перегляд джерел, що вас знесилюють. Якщо знання про стан справ у світі шкодить вашому

психологічному здоров'ю, варто тимчасово обмежити споживання медіаконтенту.

Можливі способи контролювати сприйняття поганих новин:

- Вимкніть сповіщення про новини у смартфоні.
- Виділіть певний конкретний час протягом дня, коли ви будете слухати, дивитися або читати новини.
- Відпишіться від людей, які постійно пишуть про трагічні новини або зачіпають теми, що псують вам настрій.
- Тактовно скажіть людям, що ви не хочете дізнаватися про певні новини.
- Коли у світі відбувається щось надзвичайно важливе, цілком нормально тимчасово відмовитися від використання інтернету, телебачення та соцмереж.
- Увімкніть улюблений стрімінговий сервіс і подивіться якийсь новий серіал.

Загалом варто змиритися з тим, що ви можете іноді чогось не знати, не побачити кожний мемчик, не почути усіх подробиць якоїсь події. Відмова від споживання контенту може розбурхати ваш «синдром втрачених можливостей», але вона ж здатна поліпшити сприйняття інших сфер життя. А щойно ваш стан покращиться або ж новини вщухнуть, як ви зможете повернутися у цифровий простір.

Підписка на друзів, родичів та колег у соцмережах

Підписка на людей у соцмережах стала чудовим способом зберігати контакти. Зараз люди досить часто обмінюються посиланнями на профілі у соцмережах, а не номерами телефону. Проте щойно ви почали стежити за кимось у соцмережах, як вам припинити це робити? Що більше людей ви бачите у соцмережах, то більше ви дізнаєтеся про них і про те, якими вони хочуть видаватися перед іншими. Якщо вам подобається їхній контент, це чудово, і ви можете поділитися з ними своїм захватом. А втім, що робити, якщо ваша найулюбленіша колега, як виявилось, страждає від вкрай заплутаних стосунків зі своїм хлопцем і постійно викладає дописи про це? Важко забути прочитане,

і ви аж ніяк не хотіли про таке дізнаватися. І важко відписатися від когось, кого ви часто зустрічаєте не в цифровому, а в реальному світі.

Поширені скарги:

«Ненавиджу читати дописи моєї подруги, яка вдає із себе іншу людину, а не ту, якою є насправді».

«Моя сестра викладає надто багато фото своїх малюків».

«Мене страшенно бісять дописи мого керівника на тему політики, але я боюся від нього відписуватися».

Що робити? В онлайн-просторі люди можуть вдавати із себе, кого їм лишень заманеться. Ви не можете цього контролювати, проте можете вирішити: стежити за ними чи ні. Якщо вам ніяково видаляти когось із друзів, просто оберіть варіант «приховати матеріали від користувача» чи «обмежити спілкування», якщо це дозволяють технічні налаштування соцмережі.

Можливі межі прийнятного у взаємодії зі знайомими у соцмережах:

- Ускладніть знайомим завдання знайти вас у соцмережах: створіть приватний профіль.
- Додавайте знайомих у друзі, але приховуйте їхні дописи, якщо вам ніяково відписатися від них чи заблокувати.
- Запропонуйте обмінятися телефонами, а не посиланнями на профілі у соцмережах.
- Стежте лише за тими людьми, чий контент вам справді подобається.

Як активна користувачка соцмереж, я створила цілий список меж прийнятного, який час від часу викладаю як новий допис і тримаю у списку обраних дописів у інстаграмі. Я не пропоную кожному писати такий список, проте вважаю, що варто обмірковувати цю ідею, якщо ви користуєтеся соцмережами для роботи, є інфлуенсером або

отримуєте багато запитів у друзі. Відкрите обговорення меж прийнятного — гарний спосіб сформулювати правила для вашої спільноти підписників.

Мій список меж прийнятного в інстаграмі

1. Я ліцензована психотерапевтка. Я *не надаватиму* послуги з психотерапії у приватних повідомленнях. Я не висловлюватиму думку про важливі життєві рішення, наприклад «Чи варто мені розірвати стосунки з моїм хлопцем». Це виключно ваші рішення. Я не підтверджуватиму і не спростовуватиму доцільність чи недоцільність ваших рішень.
2. Я люблю створювати новий контент. І я ціную запити на певні типи дописів. Проте писатиму щось нове залежно від натхнення, потреб моєї спільноти та власних знань.
3. Я отримую багато прохань про допомогу в пошуках психотерапевта, але я не знайома з психотерапевтами в кожному місті, штаті чи навіть країні. Погугліть цю інформацію або зверніться до свого постачальника послуг медичного страхування, служби підтримки у вашій компанії чи місцевих центрів психологічної допомоги, щоб знайти психотерапевта у вашому місці проживання.
4. Ви можете ділитися моїми дописами, але *завжди* вказуйте авторство, якщо це не відбувається автоматично.
5. Поважаючи себе (і мою спільноту підписників), я видалятиму коментарі та блокуватиму користувачів, які вдаються до засудження, грубощів чи приниження.
6. Якщо ви — мій клієнт чи клієнтка у психотерапії, *можете* підписатися на мене, проте професійна етика забороняє мені взаємодію з вами у соцмережах (я не можу підписатися на вас та відповідати на ваші повідомлення).
7. Якщо у вас виникають якісь запитання, ви можете надсилати їх щопонеділка під час моїх щотижневих стрімів у форматі «Запитання — відповіді».
8. Пам'ятайте, що я теж людина. Я не можу відповідати на кожен коментар чи повідомлення, але намагаюся читати стільки, скільки мені вдається.

9. Якщо ви відчуваєте, що перебуваєте у кризовому психологічному стані, зателефонуйте у швидку або зверніться до психотерапевта у вашому місці проживання.

Попри ці чіткі межі прийнятного, люди усе одно намагаються їх перевірити. Моє завдання полягає в тому, щоб захистити особисті кордони, дотримуючись сформульованих меж прийнятного.

Поширені проблеми з особистими кордонами у користуванні технологіями

Надмірні витрати часу на перегляд телепередач. У наш час телебачення завжди з вами, де б ви не перебували. Ви можете подивитися улюблену передачу на планшеті чи у смартфоні, а не лише увімкнути телевізор, коли ви вдома. Мені найбільше подобається дивитися телепередачі на айпаді: можна робити це будь-де, і це дуже зручно. Проте споживання телевізійного контенту стає проблемою, коли ви відвертаєте увагу від того, що вам потрібно зробити, або коли воно шкодить вашій здатності діяти в різних сферах вашого життя.

Наприклад, ви щовечора не йдете спати у належний час, натомість дивлячись телевізор, і наступного дня страждаєте від недосипання.

Надмірні витрати часу на соцмережі. За даними статті у «Вашингтон пост», соцмережами користується три мільярди сімсот двадцять п'ять мільйонів людей. Це половина населення світу. За статистикою, у середньому дорослі люди витрачають близько ста сорока двох хвилин на день на соцмережі. Підлітки ж у середньому проводять у соцмережах близько дев'яти годин на день. Скільки часу на це витрачаєте ви? Я знаю, здається, що три години — це дуже багато, але якщо подумати, скільки людей гортають сторінки у соцмережах, чекаючи, доки їхній друг нарешті прийде на зустріч, або стоячи в черзі, хвилини накопичуються. Звісно, соцмережі викликають проблеми лише в тому разі, якщо ви користуєтеся ними в той час, коли мали б робити щось інше.

Наприклад, припустімо, ви маєте прийти на роботу о восьмій ранку. Ви прокидаєтеся о сьомій, знаючи, що на дорогу до офісу вам потрібно

п'ятнадцять хвилин. Проте ви вилежуєтеся в ліжку ще сорок п'ять хвилин, гортаючи соцмережі. Через це ви спізнюєтеся на роботу. У такій ситуації використання соцмереж впливає на ваш обов'язок приходити на роботу вчасно.

Як психотерапевтка я усвідомлюю, що доречність тих чи інших вчинків залежить від багатьох життєвих факторів. Скажімо, якщо у вас вдома маленька дитина, навряд чи доречно проводити п'ять годин на день у соцмережах, коли ви маєте батьківські обов'язки. Водночас, якщо у вас немає ні подружжя, ні дітей, і сьогодні субота, п'ять годин у соцмережах жодною мірою не позначаться на вашому житті. Проте я б подумала, чим би ви займалися, якби не цей час у соцмережах, що саме ви отримуєте від постійного онлайн-спілкування та яке значення має для вас споживання контенту. Власне, запитання про те, чому ми користуємося соцмережами, не менш важливе, ніж запитання про те, *скільки* ми ними користуємося.

Книга Ніра Еяля «Без відволікань: як контролювати увагу та обрати власне життя»[20](#) пропонує інший підхід: проблема полягає не у соцмережах чи гаджетах, а в самих людях, які неправильно користуються соцмережами та технологіями. Важливо зрозуміти, чому ви користуєтеся соцмережами. Ви робите це усвідомлено? Чи суто рефлексивно? У вас виникають через це проблеми?

Можливі межі прийнятнього...

...якщо ви вранці не можете встати з ліжка, не перевіривши смартфон. Не спіть зі смартфоном біля ліжка. Кладіть смартфон якнайдалі від ліжка, щоб ви мусили пройтися кімнатою, перш ніж взяти його у руки. Взагалі не спіть зі смартфоном у кімнаті. Подумайте, яким ще чином ви могли б провести перші хвилини дня, якби не втуплювалися відразу у смартфон: може, ви б записали щось у щоденник, пообіймалися б з подружжям, зробили б ранкову розтяжку, пішли чистити зуби? Знайдіть собі іншу справу відразу після прокидання.

...якщо ви повсякчас перевіряєте смартфон. Тримайте смартфон від себе якнайдалі. Поставте його заряджатися в іншій кімнаті. Звикніть

вимикати його на декілька годин щодня. Усвідомлено виділіть конкретний час на соцмережі і визначте, у який час ви в жодному разі не заходитимете в соцмережі.

...якщо ви витрачаєте надмірний час на соцмережі. Відстежуйте своє користування соцмережами. На айфоні можна встановити обмеження на час користування соцмережами: щойно ви вичерпали встановлений час, як вас автоматично викине з усіх облікових записів на смартфоні — або ж система запропонує вам вручну перевстановити обмеження. У деяких застосунках ви можете встановити нагадування, яке періодично повідомлятиме, скільки часу ви вже провели у соцмережі. Поважайте свої особисті кордони, дотримуючись обмежень, які для себе встановили.

...якщо ви відчуваєте зниження самооцінки, брак самоповаги, заздрощі чи обурення. Під час мого опитування в інстаграмі 33 % респондентів сказали, що їм важко відписатися від когось, навіть якщо контент цієї людини їх засмучує або просто не цікавить.

Зверніть увагу на те, за ким ви стежите у соцмережах і чому. Навіть якщо усі ваші друзі підписані на відомого інфлуенсера, ви можете не стежити за цією людиною, якщо відчуваєте, що заздрите її стилю життя, а сприйняття вашої власної ситуації погіршується через її дописи.

Власне, така реакція на чужі дописи вимагає опрацювання з вашого боку, проте варто спочатку розібратися з власними емоціями, а вже потім повертатися до підписки на таких людей.

Що робити дорослим, які не можуть відкласти смартфон

Одна приятелька якось розповіла мені, як її син запитав: «Ти любиш смартфон більше за мене?» Приятелька образилася на нього, але хлопець теж почувався скривдженим. Сучасні гаджети виконують усі функції ноутбука, але їх можна завжди тримати в руках. Ми можемо дивитися телепередачі, слухати подкасти, купувати товари, спілкуватися — і ще багато чого робити. Проте до чого це призводить?

Ви замовляєте продукти в супермаркеті через застосунок, доки ваші малюки розповідають про свій день? Ви листуєтеся з онлайн-друзями, обідаючи з друзями офлайн? Вам варто проаналізувати вплив такого користування смартфоном.

Запитання про межі прийняттого:

1. У який саме час користування смартфоном може бути недоречним?
2. Як саме ви можете відчувати співприсутність з іншими людьми?
3. Для вас прийнятно, щоб люди іноді не могли зв'язатися з вами телефоном?

Використання цифрових технологій дітьми

Діти неминуче користуватимуться цифровими технологіями, проте саме дорослі відповідальні за формування меж прийняттого в тому, як можна та треба використовувати цифрові пристрої.

Можливі межі прийняттого:

- Не дозволяйте дітям користуватися пристроями під час їжі.
- Не дозволяйте дітям користуватися пристроями під час виконання домашніх завдань, якщо саме завдання цього не передбачає.
- Не дозволяйте дітям користуватися пристроями після певної години у вечірній час та у вихідні.
- Заохочуйте дітей зробити перерву та розім'ятися після певного часу, проведеного за цифровими пристроями.
- Користуйтеся додатками для батьківського контролю.
- Стежте за користуванням дітьми соцмереж.
- Не ставте телевізор у дитячій кімнаті.
- Будьте для дітей прикладом наслідування у належному користуванні цифровими технологіями.
- Переглядайте контент разом з дітьми та обговорюйте його з ними.
- Поговоріть з дітьми про належне та неналежне користування цифровими технологіями.

Синдром втрачених можливостей

Страх пропустити щось важливе (так званий «синдром втрачених можливостей») — цілком реальне явище. Для людей так важливо завжди бути в курсі справ, що вони витрачають нескінченний час на намагання знайти всю актуальну інформацію та стежити за «елітою». Вони марнують гроші, час та сили, щоб завжди бути обізнаними. На жаль, у соціальних мережах людей завалюють фото, аудіо- та відеоматеріалами, які свідчать, що в інших людей усе чудово і вони, здається, постійно розважаються. Мало хто думає про обсяг часу, який витратив інфлуенсер, щоб зробити ідеальне фото.

Лала Мілан, інстаграм-інфлуенсерка з понад трьома мільйонами підписників, каже, що витрачає шість годин на запис та редагування хвилинного відео. Існують навіть компанії, що пропонують послуги зі створення фото для соціальних мереж для людей, які хочуть публікувати ідеальні світлини.

Соцмережі дарують людям увагу, яку ми не могли навіть уявити до винайдення цих технологій. І найгірше — це бачити, як ваші друзі, колишні або колеги розважаються без вас. Відчуваючи себе покинутими напризволяще, люди починають сумніватися в тому, хто вони насправді і яке значення вони мають в житті інших. Якщо ви страждаєте від синдрому втрачених можливостей, обміркуйте, за ким саме ви стежите у соцмережах.

Якщо це люди, з якими ви не знайомі особисто, подумайте про вплив підписки на них на ваше психічне здоров'я. Якщо це люди, з якими ви знайомі, не дозволяйте гордошам псувати вам життя. Скажіть цим людям, що хотіли б доєднатися до них наступного разу. Запропонуйте їм розважитися разом з вами. Проте варто також усвідомлювати, що соціальне життя людей, яке вас не стосується, жодною мірою не визначає ставлення цих людей до вас.

Порушення вірності через неналежне спілкування в інтернеті

Позаяк в половини населення планети є профіль у соціальних мережах, це означає, що там ви знайдете і коханих, і колишніх, і нових

людей, з якими можна зійтися. Якщо у вас немає романтичних стосунків, варто насолоджуватися можливостями соцмереж. Проте якщо такі стосунки є, варто сформулювати межі прийняттого у користуванні технологіями. Якщо пари не обговорили межі прийняттого, невисловлені очікування неодмінно порушуватимуться.

Запитання для пар про межі прийняттого у соцмережах:

- Чи вважається нормальним для ваших стосунків стежити у соцмережах за колишніми або людьми, з якими ви мали сексуальні стосунки в минулому?
- Що робити з особистими повідомленнями у соцмережах від людей, які, судячи з усього, зацікавлені в романтичних стосунках з вами?
- Чи варто вам додати одне одного у друзі / підписатися одне на одного у соцмережах?
- Які ви маєте очікування щодо публікації спільних фото у соцмережах?
- Чи вважається нормальним обговорення проблем з вашими стосунками онлайн чи у соцмережах?
- Яка ваша думка з приводу вподобайок під світлинами сексуального змісту?
- Чи є у вас якісь особисті акаунти у соцмережах, які ви воліли б приховати від своєї пари?

Обговорення меж прийняттого запобігає виникненню поширених проблем, які можуть загрожувати вашим стосункам.

Шляхи зменшення цифрового перевантаження: цифровий детокс

Є два способи вдатися до цифрової детоксифікації:

Варіант № 1. Повністю утримуйтеся від використання соцмереж: на певний чітко визначений час відмовтеся від їх перегляду. Багатьом людям допомагає видалення додатків соцмереж зі смартфонів, адже так зазирнути в соцмережі набагато важче.

Варіант № 2. Зменште обсяг використання соцмереж.

Обмежте кількість акаунтів, за якими ви стежите у соцмережах. Наприклад, визначтеся з кількістю профілів і скоротіть список підписок удвічі.

Використовуйте таймер і дотримуйтеся встановленого обмеження часу.

Проглядайте соцмережі лише у відведений для цього час.

Видаліть усі додатки соцмереж зі смартфона та користуйтеся ними лише з комп'ютера.

ТЕХНОЛОГІЇ — це частина нашого життя, і наша залежність від них лише зростатиме. Проте саме ви визначаєте, як саме ними користуватиметесь. Проблема не в технологіях. Проблема не в соцмережах. Значення має лише те, як саме люди використовують їх та споживають контент. Ви опанували цифрові технології, коли знайшли спосіб використовувати їх корисним для себе чином. Відповідальне користування технологіями вимагає встановлення певних меж прийнятних в тому, як саме ви ними користуєтесь.

Додаткові поради:

- Обмежте доступ до технологій, не тримаючи багато зарядних пристроїв у різних місцях.
- Дозвольте смартфону розрядитися. Використайте час, поки телефон заряджається, щоб відпочити від нього.
- Використовуйте додатки відстежування екрана на смартфоні, щоб розуміти, як саме ви ним користуєтесь.
- Видаліть не надто потрібні вам додатки. Будь-який додаток, яким ви не користувалися протягом місяця, вам не потрібний.
- Вимкніть сповіщення. Їхній звук спонукає вас взяти смартфон до рук.
- Сформулюйте правила користування смартфоном. Почніть з досить великого обсягу часу на цифрові технології і поступово зменшуйте його щотижня, аж доки вас не влаштовуватиме час, який ви витрачаєте на смартфон.
- Видаліть з друзів у соцмережах людей, які насправді не є вашими друзями.
- Відпишіться від людей у соцмережах, чий контент викликає у вас погані почуття стосовно себе.

Вправа

Для виконання цієї вправи запишіть відповіді у щоденник або на окремому аркуші.

- Скільки годин ви витрачаєте на користування цифровими технологіями?
- Скільки годин ви хотіли б витратити на користування цифровими технологіями?
- Які саме дії в соцмережах та яке користування комп'ютерними іграми ви хотіли б обмежити?
- Коли ви помічаєте, що мимоволі звернулися до цифрових технологій, що ви відчуваєте?
- Які здорові звички ви хотіли б сформувати замість споживання контенту цифрових технологій?

[19](#) «Радість втрачених можливостей» (joy of missing out, JOMO) — підхід у психології, спрямований на подолання так званого «синдрому втрачених можливостей» (fear of missing out, FOMO), психологічного розладу, для якого характерний панічний страх пропустити щось важливе.

[20](#) «Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life», українською мовою книгу не перекладали.

Розділ 15. То що тепер?

Від особистих кордонів залежить ваше щастя

Я вперше звернулася до психотерапевта під час навчання в магістратурі. Як і більшість клієнтів, я прийшла у психотерапію з такими проблемами, як напруга у стосунках, тривожність та баланс роботи й особистого життя. Я й гадки не мала, як назвати сукупність проблем у моїх стосунках з іншими людьми, лише знала, що люди постійно намагаються змусити мене погано почуватися та викликають у мене почуття провини за встановлення особистих кордонів:

«Я більше не можу позичати тобі гроші», «Якщо ти взяв у мене автошку, поверни її з повним баком», «Я не можу посидіти з твоєю дитиною, бо мені потрібно йти в університет». Я повсякчас відчувала роздратування та обурення через те, що люди в моєму житті завжди про щось просили та ніколи не хотіли мені допомагати.

Після декількох сеансів психотерапевт тактовно запропонував мені прочитати книгу «Особисті кордони: де закінчуєшся Ти та починаєшся Я» Енн Кетрін²¹. Завдяки допомозі психотерапевта та цій книзі я почала почуватися краще, коли відмовляла людям або просила про щось, що було потрібно саме мені.

Залежно від того, до кого саме звертаюся по допомогу, я й досі іноді відчуваюся ніяково, коли мушу когось про щось попросити. А втім, все одно це роблю, адже загалом я краще відчуваюся, коли відчую здорові особисті кордони у стосунках. Краще перетерпіти неприємні емоції, які швидко минуться, ніж постійно відчувати обурення та розчарування.

У здорових стосунках цілком нормально, раціонально та безпечно говорити про власні межі прийнятнього. Утім, це працює в обидва боки. У вас є особисті кордони — але вони є і в іншої людини. Наприклад, ваш керівник вважає неприйнятним, якщо хтось приходить на наради пізніше, ніж за п'ять хвилин до початку, а ви вважаєте неприйнятною роботу у вихідні дні. Повага до меж прийнятнього інших людей — чудовий спосіб викликати повагу до власних особистих кордонів.

Коли хтось намагається встановити з вами нову межу прийнятнього, наприклад, «Я хочу, щоб ти відкладав / відкладала телефон убік, коли

ми обідаємо», найкраще, що ви можете зробити, це підтримати цю людину та дотримуватись її прохання. Ви можете сказати: «Зрозуміло. Я відкладу телефон». І потім повсякчас стежити за тим, щоб не брати телефон до рук.

Прочитавши цю книгу, ви розумієте, що коли хтось встановлює межу прийнятного, вона має допомогти цій людині почуватися в безпеці, бути щасливою та впевненою у цих стосунках. Не варто відносити чужі межі прийнятного до себе особисто. Друга (і моя найулюбленіша) з угод, описаних у книзі «Чотири угоди» Дона Мігеля Руїза²², звучить як «Не сприймайте нічого особисто». Тож що б не відбувалося навколо, нічого не відносьте до себе. Вчинки інших людей спричинені не вами, а ними. Кожен перебуває у межах власного світосприйняття і власної свідомості. Навіть якщо здається, що вчинок людини стосується саме вас — наприклад, пряма образа — насправді він жодною мірою з вами не пов'язаний.

Я постійно працюю з клієнтами, заохочуючи їх деперсоналізувати події та взаємодію з іншими. Припускаючись помилки персоналізації²³, ми заперечуємо особистість та історію усіх людей, які пов'язані із ситуацією. Персоналізуючи, ми виходимо з того, що весь світ обертається довкола нас.

Наприклад, я з тих людей, хто просить гостей знімати взуття, коли вони заходять до мого будинку. Я переконана, що бруду з підшов не місце в помешканні, до того ж завдяки цьому правилу мені менше доводиться марудитися з миттям підлоги. Коли я тільки-но встановила це правило, деякі люди ставили під сумнів таку звичку. «Чого це я маю знімати взуття?» Проте моє правило не стосувалося їх у тому сенсі, що я аж ніяк не намагалася засудити їх за те, як саме вони воліють носити взуття.

Деперсоналізація важлива і в дотриманні особистих кордонів — як власних, так і інших людей. Ви можете погодитися виконувати чиєсь прохання про межі прийнятного, або відмовитися — і пережити наслідки, проте не слід ставити самі межі прийнятного під сумнів. До того ж варто враховувати, що ви не можете точно визначити, якими саме будуть ці наслідки. Якщо ваші межі прийнятного прямо протилежні межам прийнятного іншої людини, важливо оцінити, яка поведінка буде здоровішою та кориснішою для стосунків. Пам'ятайте, що жорсткі кордони — не здорові.

Особисті кордони встановлюються у два етапи: 1) ви чітко повідомляєте іншим людям свої межі прийнятного; 2) ви дієте у відповідь на порушення особистих кордонів, або вживаючи заходів, про які попереджали, або відмовляючись від взаємодії з людьми, що не можуть або не хочуть поважати ваші особисті кордони.

Після того як ви вчинили все, що могли, остаточною межею прийнятного може бути розрив нездорових стосунків. Це небажаний результат, проте іноді його неможливо уникнути. Коли ви вирішуєте припинити стосунки, бо вони більше не працюють, пам'ятайте, що ви намагалися їх зберегти. Ви докладали зусиль, щоб оздоровити стосунки, і пропонували рішення, які могли б спрацювати. Можливо, якщо ситуація зміниться, ви ще зможете зблизитися з цією людиною.

Ось декілька питань, які варто обмірковувати, якщо ви намагаєтесь відновити стосунки:

- Яких змін ви очікуєте?
- Чи ситуація / людина справді змінилася?
- Які є вияви того, що ситуація / людина справді змінилася?
- Чи ви з цією людиною дійсно підходите одне одному, чи ви просто зациклилися на ідеї про те, що ці стосунки мають спрацювати?
- Якщо нічого не змінилося, чи ви готові повторити попередній досвід?

Якщо ви не оцінили ситуацію реалістично, сподівання, що стосунки нібито мають поліпшитися, лише приведуть до таких же або й гірших подій, що й раніше.

Спочатку встановлення меж прийнятного може викликати неприємні емоції. Ви, можливо, страждатимете через почуття провини. Сумніватиметеся в тому, що вчинили правильно. Утім, особисті кордони все одно потрібно сформувати. Перетерпіти дискомфорт і встановити межі прийнятного, навіть якщо вам страшно. Ви намагаєтесь стати здоровішою людиною і мати здоровіші стосунки.

Двоїстість почуттів — це частина процесу, і цілком природно відчувати невпевненість, коли ви пробуєте щось нове. А потім, щойно ви почали формувати особисті кордони, не звертайте з цього шляху, адже послідовність — це найважливіший аспект цього процесу.

Пам'ятайте: неможливо встановити кордони без почуття провини. Якщо ви хочете мінімізувати це почуття (але не позбутися його),

змінить свій спосіб сприйняття ситуації. Не думайте, що особисті кордони — це щось погане чи неправильне. Зрозумійте, що вони є неодмінною умовою здорових стосунків, поряд з піклуванням про себе та свій стан.

Формуючи здорові особисті кордони, ви забезпечуєте власне щастя та добру долю як у стосунках, так і в житті. Щоб вони не порушувалися, чітко зазначайте межі прийнятного та підтверджуйте їх власними діями. Пам'ятайте, що коли хтось не погоджується з вашими межами прийнятного або не розуміє їх, така людина може чинити спротив, оскаржувати кордони, перевіряти їх або вдаватися до гостингу. Що б не сталося, не припиняйте боронити власні кордони. Наполягайте на межах прийнятного, усвідомлюючи, що вони не всім мають подобатися. Вони мають допомагати вам залишатися здоровими у стосунках. Вони мають стати для вас способом домовитися про базові правила — із собою та іншими. Межі прийнятного корисні в усіх аспектах життя: у користуванні технологіями, робочому просторі, стосунках із собою та іншими людьми. Цілком нормально мати межі прийнятного — й асертивно стверджувати їх. Лише завдяки особистим кордонам ви можете мирно співіснувати з іншими людьми.

Без особистих кордонів не прожити — вони потрібні в будь-якій ситуації, у будь-яких стосунках будь-якій людині. Ось лише декілька переваг здорових особистих кордонів:

Люди зі здоровими особистими кордонами...

- краще сплять;
- менше страждають від вигоряння;
- мають здоровіші стосунки, які тривають довше;
- відчують менше стресу;
- відчують більше радості;
- отримують короткострокові та довгострокові переваги від встановлення меж прийнятного.

Дякую за вашу готовність бути хоробрими та змінюватися. Обіцяю: шлях до здоровіших особистих кордонів вартий усіх неприємних почуттів від процесу встановлення меж прийнятного.

Встановіть особисті кордони, знаючи, що ви покращуєте власне життя, а не шкодите іншим.

Тест для самоперевірки

1. «Я погоджуюся зробити щось для іншої людини, коли хочу відмовитися».
 - А. Так, я часто так роблю.
 - Б. Я відмовляюся і пояснюю людям, чому саме відмовляюся, щоб більше мене не просили.
 - В. Я зазвичай відмовляюся, не виправдовуючись і не кажучи неправду.
2. «Я відчуваю, що постійно маю рятувати моїх близьких та розбиратися з їхніми проблемами».
 - А. Ні, я не втручаюся у справи інших людей.
 - Б. Так, часто.
 - В. Ні, я знаю про власні обмеження і пропоную лише ту допомогу, яку можу надати, і лише тоді, коли можу допомогти.
3. «Постійно буває, що я втягуюся у якісь безглузді сварки та суперечки».
 - А. Так.
 - Б. Ні, зі мною такого не трапляється.
 - В. Ні, адже я намагаюся триматися якомога далі від людей.
4. «Я позичаю гроші друзям чи рідним через співчуття, почуття провини чи обов'язку або через те, що відчуваю загрозу».
 - А. Так.
 - Б. Ні, я позичаю гроші, чітко зазначаючи, коли саме їх треба повернути.
 - В. Ні, я не довіряю людям та / або хочу зберегти кожную зароблену копійчину.
5. «Я часто відчуваю стрес через роботу».
 - А. Так.
 - Б. Ні, я ніколи не переймаюся через роботу. У позаробочий час я даю собі спокій, і мені все одно, що там на роботі відбувається.
 - В. Ні. Я вимикаю робочі сповіщення та ігнорую дзвінки, повідомлення, електронні листи. Вдома намагаюся поринути у спілкування з друзями або рідними чи присвятити цей час собі. У деяких ситуаціях я можу поступитися цими принципами (коли

сталося щось непередбачуване або йдеться про вкрай важливий робочий проєкт), але стежу за тим, щоб не загрузнути в цьому надовго.

6. «Мені здається, я надто багато часу приділяю соціальним мережам».
 - А. Так.
 - Б. Ні, мені подобається іноді зазирнути у соцмережі, але я не гублюся в них.
 - В. Я заходжу у власний профіль у соцмережах задля виконання робочих завдань у чітко встановлений час і визначені для цього дні. Після цього виходжу з акаунту на смартфоні.
7. «Я відчуваю провину, відмовляючи комусь».
 - А. Так.
 - Б. Ні.
 - В. Ні, мені все одно, що там люди собі подумують. Коли мене про щось просять, я відчуваю роздратування / злість / обурення.
8. «Мене втягують у діяльність або зобов'язання, якими я не хочу займатися».
 - А. Так.
 - Б. Ні.
 - В. Ні, люди знають, що до мене не варто звертатися з проханнями.
9. «Я не довіряю людям».
 - А. Так і є.
 - Б. Комусь я довіряю, комусь — ні.
 - В. Ні, я усім довіряю, і через це в мене іноді виникають проблеми.
10. «Я надмірно відверто ділюся особистою інформацією надто швидко після знайомства».
 - А. Так.
 - Б. Ні.
 - В. Я не довіряю людям, щоб ділитися з ними особистою інформацією.
11. «Я можу отримати відмову, не відносячи її до себе особисто».
 - А. Так.
 - Б. Ні, я зазвичай сприймаю відмову як особисту образу.
 - В. Я зазвичай не прошу людей про допомогу. Я не думаю, що вони упоруються з завданням, або не довіряю їм.
12. «Я не можу за себе заступитися, коли зі мною погано поводяться».

- А. Так і є.
- Б. Ні, я розриваю стосунки, починаю лаятися або пліткую про цю людину.
- В. Ні, я можу сказати, що саме відчуваю через таку поведінку.
13. «Я відчуваю провину, коли присвячую час собі».
- А. Ні, я знаю, що маю дбати про себе, щоб мати можливість піклуватися про інших. «З порожньої пляшки води не наллеш», так би мовити.
- Б. Так.
- В. Ні, мої потреби для мене важливіші за потреби інших людей.
14. «Я перепрошую за те, в чому немає моєї провини».
- А. Ні, зазвичай ні в чому немає моєї провини.
- Б. Так.
- В. Ні, я перепрошую лише тоді, коли йдеться про мою відповідальність, і знаю, що мої дії комусь зашкодили.
15. «Я відчуваю перевантаження та стрес, оскільки маю виконати мільйон завдань, а часу обмаль».
- А. Так.
- Б. Чесно кажучи, справ у мене не надто багато. Моє життя досить спокійне, адже в мене мало друзів та обов'язків.
- В. Ні, адже я вмію відмовляти, застосовувати зовнішні ресурси, перерозподіляти завдання серед інших людей та звертатися по допомогу, щоб уникнути перевантаження та стресу.
16. «Я мовчу, навіть коли мені потрібно поділитися чимось важливим».
- А. Так.
- Б. Ні, бо я знаю, що мої ідеї та думки такі ж важливі, як і будь-кого іншого.
- В. Ні. Ба більше, я часто перебиваю інших на роботі, не даючи їм можливості висловитися.

Відповіді

Подивіться, який різновид особистих кордонів переважає у ваших відповідях.

1. А. пористі, Б. жорсткі, В. здорові
2. А. жорсткі, Б. пористі, В. здорові

3. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
4. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
5. А. пористі, Б. жорсткі, В. здорові
6. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
7. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
8. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
9. А. жорсткі, Б. здорові В. пористі
10. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі
11. А. здорові, Б. пористі, В. жорсткі
12. А. пористі, Б. жорсткі, В. здорові
13. А. здорові, Б. пористі, В. жорсткі
14. А. жорсткі, Б. пористі, В. здорові
15. А. пористі, Б. жорсткі, В. здорові
16. А. пористі, Б. здорові, В. жорсткі

Автори тесту: Недра Тавваб та Кім Вентола

Поширені запитання

Як сформувані адекватні особисті кордони з токсичною матір'ю, з якою ви не готові повністю розірвати стосунки?

Якщо ви знаєте, що стосунки з кимось нездорові, але не готові їх розірвати, можете дотримуватися певних самообмежень у тому, як спілкуєтеся з цією людиною.

Можливі межі прийнятного:

Подумайте, чи можете ви спілкуватися з матір'ю не так часто. Замість щоденного спілкування спробуйте обмежитися розмовами декілька разів на тиждень або раз на тиждень.

Обмежте час спілкування. Найпростіший спосіб зробити це — подбати про причину для завершення розмови: наприклад, зателефонуйте матері, коли йдете на зустріч із кимось. Вам доведеться завершити розмову, коли опинитеся на місці зустрічі.

Відповідайте матері лише тоді, коли ви готові поговорити та вам цього хочеться, а не щоразу, коли вона телефонує чи пише вам повідомлення.

Чи потрібно пояснювати другу чи родичу, чому ви дистанціювалися або хочете розірвати стосунки?

Ніхто не знає ваших близьких краще за вас. Деякі люди можуть вислухати ваші пояснення, але хтось може напуститися на вас або почати виправдовуватися.

Враховуйте, про яку людину йдеться, перш ніж обговорювати з нею проблеми. Якщо є імовірність, що ситуація загостриться, можливо, вам не варто говорити з цією людиною віч-на-віч. Либонь, варто повідомити їй про своє бажання у форматі повідомлення. Якщо це можливо, спробуйте поступово дистанціюватися від неї цієї людини, позаяк зазвичай це найбільш емоційно прийнятний спосіб розірвати з кимось стосунки.

Що робити з другом, який постійно скаржиться на свою роботу?

Ви можете встановити межі прийнятних в тому, як часто обговорюєте з другом певну тему. І вкрай важливо враховувати, чи не заохочуєте ви, бува, свого друга до розмов про його проблеми, нехай і мимоволі.

Поміркуйте:

1. Чи не виявляєте ви зацікавленості в цій темі? Наприклад, якщо ви самі починаєте говорити про роботу, у вашого друга може скластися враження, нібито ви хочете поговорити на цю тему.
2. Ви ділитеся з другом якимись порадами?
3. Ви намагалися змінити тему розмови у спілкуванні з цим другом?
4. Ви колись пропонували другу поговорити про його скарги з психотерапевтом чи керівництвом на його роботі?
5. Чи усвідомлює ваш друг, що ця тема емоційно виснажує вас? Якщо ні, змініть тему розмови на щось приємніше.

Як мені підтримати друга, який не хоче звертатися до психотерапевта?

Ви самі вирішуєте, скільки вам слухати свого друга та як саме можете йому допомогти. Пам'ятайте, що ви йому друг, а не

психотерапевт, тож залишайтеся в цій ролі. Повідомте другу, що є певні теми, на які вам неприємно спілкуватися. Наполягайте на психотерапії, повідомте, чому ви вважаєте, що психотерапія піде йому на користь. У деяких людей надто глибокі рани, щоб дружня розмова могла допомогти.

Як мені пояснити рідним, що я більше не можу позичати їм гроші?

Коли ви пояснюєте свої межі прийнятного, люди можуть почати їх оскаржувати, і це нормально.

Просто скажіть:

«Ні».

«Я не зможу тобі допомогти».

«Імовірно, я можу допомогти якимсь іншим чином».

«Я не зможу допомогти, ти не думав / не думала про інші можливості?»

Як мені встановити особисті кордони із сином, не образивши його?

Люди встановлювали особисті кордони з вами — і все було гаразд. Сформуйте власні межі прийнятного, знаючи, що ви робите це з любов'ю. Особисті кордони допоможуть вашій дитині впорядкувати життя.

Як мені не відчувати провини?

Змініть наратив з «Це все моя провина» на «Я не маю відповідальності за геть усе, що може трапитися». Хотіти позбавитися відчуття провини — це як хотіти позбавитися взагалі усіх емоцій. Ви мусите вміти упоратися геть з усіма емоціями, зокрема ревностями, щастям, провиною. Що більше ви зосереджуєтеся на провині та намагаєтеся здолати ці відчуття, то довше від неї потерпатимете. Просто відчувайте. І не засуджуйте себе за те, що ви відчуваєте.

²¹ «Boundaries: Where You End and I Begin», українською мовою книгу не перекладали.

²² Дон Мігель Руїз. Чотири угоди: практичний посібник із особистої свободи / пер. з англ. І. Павленко. Київ: BookShelf, 2017.

²³ Персоналізація (*псих.*) — психологічний збій, за якого людина усюди й в усьому вбачає власну роль, вплив та участь.

Подяка

Перш ніж дізнатися про особисті кордони, я сформувала мисленнєву звичку обмежувати вплив на себе того, що здавалося мені неприйнятним або викликало неприємні почуття. З часом я дізналася, що цю звичку називають «особистими кордонами». Завдяки низці нехай і дрібних, проте хоробрих дій мені вдалося попрацювати над формуванням та захистом особистих кордонів. Я надзвичайно вдячна за цей процес і відчуття сили від здорових особистих кордонів.

Дякую Богу, що відкрив мені, чому моє життя склалося так, як склалося, за життєвий досвід, який дав змогу мені стати кращою і допоміг описати моє життя словами на користь іншим людям. Дякую чоловіку за те, що вислуховував мої міркування про цю книжку, мріяв разом зі мною та радив мені не поспішати й зосередитися на написанні. Дякую двом донечкам, які навчили мене особистих кордонів, потрібних батькам. Дякую сестричці-подрузі Еріці за змістовні розмови про особисті кордони та за те, що допомагала мені бути собою. Дякую моїй групі підтримки з команди подкасту «Ранковий натхненник» («*Morning Mastermind*»): Рейчел, Ребецці та Моніці. Мої чудові друзі — Талайя, Делеза та інші — надсилали мені листівки й подарунки та звеселяли мене протягом усього процесу написання цієї книжки, і я дякую вам за це. Дякую усім клієнтам, які дозволили мені усвідомити мою пристрасть — допомагати людям сформувати особисті кордони. Дякую спільноті моїх підписників в інстаграмі за те, що заохочували до творчості, завжди підтримували мій контент і допомогли мені вивести роботу на новий рівень. Завдяки усім цим людям я маю неабияке щастя щодня робити те, що я люблю, і допомагати іншим.

Дякую моїй літературній агентці Лорі Лі Маттінлі за те, що допомогла мені зорієнтуватися у світі видавничої справи та пришвидшила процес подання пропозиції про написання книги. Мені було легко працювати над цим проєктом завдяки Маріан Ліззі, моїй редакторці, яка повірила в успіх цього твору від самісінького початку. Її вдумливість і увага до того, як найкраще передати головну ідею книги, допомогли мені у написанні. Дякую також її команді — Джес

Морф'ю (артдиректорці) і Рейчел Айот (помічниці редактора) за поради протягом усього процесу написання книги. Дякую моїй юрисконсультці Петріс Перкінс за обговорення багатьох аспектів процесу створення нового бренду. І, зрештою, дякую моїй секретарці Шонсі Рід, яка надихала мене і прочитала першу чернетку тексту. Ця книга побачила світ завдяки усім людям, які допомагали мені в процесі її створення.

Я вдячна за підтримку моєму психотерапевту, який заохочував мене до написання книги та відзначав мої успіхи у підтримці особистих кордонів.

Дякую мамі й тату за те, що привели мене в цей світ.

А ще я **НАДЗВИЧАЙНО ВДЯЧНА** кожному, хто прочитав цю книгу. Ви хоробрі — і маєте особисті кордони!

Додаткова література

- Allan, Patrick. "How to Deal with Chronic Complainers." *Lifehacker*, October 8, 2019. <https://lifehacker.com/how-to-deal-with-chronic-complainers-1668185689>.
- Beck, Julie. "How Friendships Change in Adulthood." *The Atlantic*, October 22, 2015. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/10/how-friendships-change-over-time-in-adulthood/411466/>.
- Bourne, Edward. *Anxiety and Phobia Workbook*, 4th ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2006.
- Charles Schwab. *Modern Wealth Survey*. May 2019. <https://content.schwab.com/web/retail/public/about-schwab/Charles-Schwab-2019-Modern-Wealth-Survey-findings-0519-9JBP.pdf>.
- Clear, James. *Atomic Habits*. New York: Avery Publications, 2018.
- Coleman, Jackie, and John Coleman. "The Upside of Downtime." *Harvard Business Review*, December 6, 2012. <https://hbr.org/2012/12/the-upside-of-downtime>.
- Derald Wing Sue, "Microaggressions: More Than Just Race," *Psychology Today*, November 17, 2010. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/microaggressions-in-everyday-life/201011/microaggressions-more-just-race>.
- Emery, Lea Rose. "The First Year of Marriage Is Tough, No Matter How You Spin It." *Brides*, November 2019. <https://www.brides.com/story/the-first-year-of-marriage-is-tough>.
- Eyal, Nir. *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*. Dallas: Ben Bella Books, 2019.
- Higgs, Michaela. "Go Ahead and Complain. It Might Be Good for You." *New York Times*, January 9, 2020. <https://www.nytimes.com/2020/01/06/smarter-living/how-to-complain.html>.
- Horsman Jenny. *But I'm Not a Therapist: Furthering Discussion About Literacy Work with Survivors of Trauma*. Toronto: Canadian Congress for Learning Opportunities for Women, 1997. <https://eric.ed.gov/?id=ED461078>.
- June, Sophia. "Instagram Therapists Are the New Instagram Poets." *New York Times*, June 19, 2019. <https://www.nytimes.com/2019/06/26/style/instagram-therapists.html>.
- Kantor, Jodi, and Megan Twohey. "Harvey Weinstein Paid Off Sexual Harassment Accusers for Decades." *New York Times*, October 5, 2017. <https://www.nytimes.com/2017/10/05/us/harvey-weinstein-harassment-allegations.html>.
- Katherine, Anne. *Where You End and I Begin — How to Recognize and Set Healthy Boundaries*. Center City, MN: Hazelden, 1994.
- Mechling, L. "How to End a Friendship." *New York Times*, June 14, 2019. <https://www.nytimes.com/2019/06/14/opinion/sunday/how-to-end-a-friendship.html>.
- Milchan, A., S. Reuther, J. F. Lawton, G. Marshall, R. Gere, J. Roberts, R. Bellamy et al. *Pretty Woman*. Buena Vista Pictures, 1990.
- Morrish, E. "Reflections on the Women, Violence, and Adult Education Project." *Focus on Basics* 5, issue C, February 2002. <http://www.gse.harvard.edu/~ncsall/fob/2002/morrish.html>.
- Rosenwasser, Penny. "Tool for Transformation: Cooperative Inquiry as a Process for Healing from Internalized Oppression." *Adult Education Research Conference*, pp. 392—396. Vancouver: University of British Columbia, 2000. <http://www.edst.educ.ubc.ca/aerc/2000/rosenwasserp1-web.htm>.
- Tawwab, Nedra. "The Question I'm Asked Most as a Therapist — and My Answer." *Shine*, November 2019. <https://advice.shinetext.com/articles/the-question-im-asked-most-as-a-therapist-and-my-answer/>.
- "Trauma Affects Trust in the World as a Beneficial Place, the Meaningfulness of Life, and Self-Worth." Horsman 1997; Morrish 2002; Rosenwasser 2000.
- Tsukayama, H. "Teens Spend Nearly Nine Hours Every Day Consuming Media." *Washington Post*, November 5, 2015. <https://www.washingtonpost.com/news/the-switch/wp/2015/11/03/teens-spend-nearly-nine-hours-every-day-consuming-media/>.
- Vanzant, Iyanla. *The Value in the Valley: A Black Woman's Guide Through Life's Dilemmas*. New York: Fireside, 1995.
- Webb, Jonice. *Running on Empty*. New York: Morgan James, 2012.
- Williams, A. "Why Is It Hard to Make Friends Over 30?" *New York Times*, July 13, 2012. <https://www.nytimes.com/2012/07/15/fashion/the-challenge-of-making-friends-as-an-adult.html>.

ПРИМІТКИ

Розділ 2. Ціна відсутності здорових кордонів

За даними однієї статті у «Гарвард Газетт»: A. Powell, “Study: Doctor Burnout Costs Health Care System \$4.6 Billion a Year,” *Gazette*, July 19, 2019, <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/07/doctor-burnout-costs-health-care-system-4-6-billion-a-year-harvard-study-says/>.

Як пишуть Емілі та Амелія Нагоскі: Emily Nagoski and Amelia Nagoski, *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle* (New York: Ballantine Books, 2019).

За даними Американської асоціації у боротьбі з тривожністю та депресією: Anxiety and Depression Association of America, “Facts and Statistics,” <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics>.

Вправа під назвою «Що вже заплановано?»: вправу розроблено Монікою Марі Джонс та модифіковано Недрою Тавваб.

Розділ 3. Чому у нас не сформовані здорові особисті кордони?

У 2018 році мережа книжкових магазинів «Barnes & Noble» продала більше примірників книг про піклування про себе, ніж про дієти та спортивні вправи: M. Schaub, “Mental Health Books Outsell Diet and Exercise Books at Barnes & Noble,” *Los Angeles Times*, January 11, 2019, <https://www.latimes.com/books/la-et-jc-mental-health-book-sales-20190111-story.html>.

Розділ 7. Розмиті кордони: унаочнюйте

Як каже Кейт Маккомбз, авторка блогу про секс-освіту та психологію стосунків: Kate McCombs, “My Favorite Question Anyone Asks Me When I’m Having a Rough Day,” пост у блозі, 3 грудня, 2014, <http://www.katemccombs.com/favoritequestion/>.

За словами Селести Хедлі: Celeste Headlee, *We Need to Talk* (New York: Harper Wave, 2017).

У книзі «Атомні звички» Джеймс Клір пише про важливість маленьких змін для досягнення значних результатів: James Clear, *Atomic Habits* (New York: Avery, 2018).

Розділ 8. Травма й особисті кордони

На думку Клаудії Блек, знаної спеціалістки з подолання залежності: Claudia Black, *Repeat After Me* (Las Vegas: Central Recovery Press, 2018).

Розділ 9. Що ви робите, щоб захистити особисті кордони?

Середньостатистичний мешканець Сполучених Штатів має заборгованість за кредитною картою у розмірі 8,398 доларів і користується щонайменше чотирма кредитними картками: Bill Fye, “Key Figures Behind America’s Consumer Debt,” *Debt.org*, <https://www.debt.org/faqs/americans-in-debt/>.

59 % американців живуть від зарплати до зарплати: Charles Schwab, *Modern Wealth Survey*, May 2019, <https://content.schwab.com/web/retail/public/about-schwab/Charles-Schwab-2019-Modern-Wealth-Survey-findings-0519-9JBP.pdf>.

Згідно з даними, опублікованими у «Дослідженнях подружнього життя та сім’ї»: Perspectives Counseling, <https://perspectivesoftroy.com/men-cheat-women/>.

Розділ 10. Сім’я

Стейсі Кокрелл, Кейті О’Ніл та Джулія Стоун радять: Stacie Cockrell, Cathy O’Neill, and Julia Stone, *Babyproofing Your Marriage: How to Laugh More and Argue Less as Your Family Grows* (New York: William Morrow Paperbacks, 2008).

Розділ 11. Романтичні стосунки

Змінитися може навіть ідентичність людини: не «дружина», а «мати», не «коханці», а «батьки»: Matthew D. Johnson, “Have Children? Here’s How Kids Ruin Your Romantic Relationship,” *The Conversation*, May 6, 2016, <https://theconversation.com/have-children-heres-how-kids-ruin-your-romantic-relationship-57944>.

Розділ 12. Дружба

Самопізнання поступається місцем розумінню себе: Marla Paul, *The Friendship Crisis: Finding, Making, and Keeping Friends When You’re Not a Kid Anymore* (New York: Rodale Books, 2005).

«Цінність у долині»: Iyanla Vanzant, *The Value in the Valley: A Black Woman's Guide Through Life's Dilemmas* (New York: Fireside, 1995).

Розділ 13. Робота

У 2017 році декілька жінок почали звинувачувати медіамагната Гарві Вайнштайна у сексуальних злочинах: Jodi Kantor and Megan Twohey, "Harvey Weinstein Paid Off Sexual Harassment Accusers for Decades," *New York Times*, October 5, 2017, <https://www.nytimes.com/2017/10/05/us/harvey-weinstein-harassment-allegations.html>.

Ви лягаєте подрімати під час обідньої перерви: Jackie Coleman and John Coleman, "The Upside of Downtime," *Harvard Business Review*, December 6, 2012, <https://hbr.org/2012/12/the-upside-of-downtime>.

У 2018 році американські працівники відмовились від використання семисот шістдесятьох вісьмох мільйонів днів оплачуваної відпустки: U.S. Travel Association, <https://www.ustravel.org>.

Розділ 14. Соцмережі та технології

У червні 2019 року про мене вийшла стаття у «Нью-Йорк Таймс»: Sophia June, "Instagram Therapists Are the New Instagram Poets," *New York Times*, June 19, 2019, <https://www.nytimes.com/2019/06/26/style/instagram-therapists.html>.

У середньому люди витрачають на смартфон близько трьох годин на день: "How Much Time Do We Really Spend on Our Smartphones?" *Straight Talk*, September 15, 2018, <https://blog.straighttalk.com/average-time-spent-on-phones/>.

За даними статті у «Вашингтон пост», соцмережами користується три мільярди сімсот двадцять п'ять мільйонів людей: Н. Tsukayama, "Teens Spend Nearly Nine Hours Every Day Consuming Media," *Washington Post*, November 5, 2015, <https://www.washingtonpost.com/news/the-switch/wp/2015/11/03/teens-spend-nearly-nine-hours-every-day-consuming-media/>.

Книга Ніра Еяля «Без відволікань: як контролювати увагу та обрати власне життя» пропонує інший підхід: проблема полягає не у соцмережах чи гаджетах, а в самих людях Nir Eyal, *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life* (Dallas: Ben Bella Books, 2019).

Розділ 15. То що тепер?

Описаних у книзі «Чотири угоди» Дона Міреля Руїза: Don Miguel Ruiz, *The Four Agreements: A Practical Guide to Personal Freedom* (San Rafael, CA: Amber-Allen Publishing, 1997).

Про авторку

Недра Гловер Тавваб — ліцензована психотерапевтка й експертка у галузі стосунків, її послуги мають неабиякий попит серед клієнтів. Має чотирнадцять років досвіду психотерапевтичної практики в моделі сімейної психотерапії. Засновниця організації групової психотерапії «Калейдоскоп» («*Kaleidoscope Counseling*»). Щодня Недра допомагає людям розвивати здорові стосунки, навчаючи, як встановлювати особисті кордони. Основа її світосприйняття — це переконання в тому, що відсутність кордонів та брак впевненості у собі є підґрунтям більшості проблем у стосунках, а її хист — допомагати людям формувати здорові стосунки із самими собою та іншими.

Недра здобула вищу освіту за рівнем бакалавра та магістра в Університеті Вейна (Детройт, штат Мічиган). Крім того, вона має додаткову сертифікацію як спеціаліст із сімейної та подружньої психотерапії, психотерапії післяпологової депресії та психотерапії тривожних розладів і пройшла поглиблений курс підготовки як спеціаліст із психотерапії дорослих клієнтів, які в дитинстві потерпали від нехтування.

Популярне видання

ТАВВАБ Недра Ґловер

Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя без травм і комплексів

Головний редактор *С. І. Мозгова*

Відповідальний за випуск *Д. О. Орел*

Редактор *І. М. Давидко*

Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректор *М. О. Білобородова*

Підписано до друку 14.02.2023.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Newton». Ум. друк. арк. 19.
Наклад 2000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61011, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 7032 від 27.12.2019 р.

www.globus-book.com